MANNLÍF

10. TÖLUBLAÐ 40. ÁRGANGUR
FÖSTUDAGUR 10. NÓVEMBER 2023

BAKSÝNISSPEGILLINN • PISTLAR • MATGÆÐINGURINN • STÆKKUNARGLERIÐ • VIÐTÖL • NEYTANDINN • SAMFÉLAGIÐ



Einkaviðtal

Guðrún Hafsteinsdóttir
dómsmálaráðherra

„Þetta var gríðarlegt áfall fyrir okkur“

Kletthals 1a, 110 Reykjavík
ABC Dekkjaverkstæði
www.abcdekk.is Sími 777 6100

VANTAR EINA EÐA FLEIRI TENNUR?

POSTULÍNSKRÓNA

5-6 ÁRA ÁBYRGÐ!

FRÁ 42 ÞÚS. KR*
(frá 290 €)

MILLISTYKKI

INNIFALIÐ Í VERÐI!



TANNPLANTI

LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ Á VÖRU!

FRÁ 98 ÞÚS. KR*
(frá 680 €)

HEILDARVERÐ

140 ÞÚS. KR*
(frá 970 €)

*Miðað við gengi evru: 145 kr
Gera má ráð fyrir græðsluhettu 35 evrur
og saumi 40 evrur

KREATIV DENTAL CLINIC
YFIR 25 ÁRA REYNSLA
BÚDAPEST

Nánari upplýsingar á heimasíðunni:
kreativdental.is
Upplýsingar í síma: **859 9403**



Grímur Axelsson
Umboðsmaður
Kreativ Dental á Íslandi

Það sem boðið er upp á í fyrstu tannlæknaskoðun hjá Kreativ Dental

Við bjóðum:

- Fría skoðun og ráðgjöf hjá reynslumiklum tannlæknum og margverðlaunaðri tannlæknastofu.
- Fría heilkjálkaröntgenmynd (opg xray).
- Flug greitt allt að 180 evrum. *(Sjá skilyrði)
- Fría nótt á samstarfshóteli. **(sjá skilyrði)
- Þjónustuborð á flugvellinum í Búdapest þar sem tekið er á móti okkar gestum strax við komu til borgarinnar.
- Frían akstur á milli flugvallar og samstarfshótela (Arena og Hungaria) við komu og brottför.
- Frían akstur á milli Kreativ Dental og samstarfshótela (Arena og Hungaria).
- Að öll gögn séu fáanleg á íslensku, þ.e. meðferðaráætlanir, reikningar, útskýringar á meðferðum og þjónusta á íslensku.
- Að þeir sem klára meðferð hjá Kreativ Dental fái fría skoðun árlega með heilkjálkaröntgenmynd hjá Kreativ Dental í Búdapest til framtíðar

Skilyrði:
* Flug. Hefjist meðferð hjá Kreativ Dental innan 6 mánaða frá því ráðgjöf var veitt verður flugmiði niðurgreiddur um allt að 180 evrur ef heildarkostnaður samkvæmt meðferðaráætlun er hærri en 1.800 evrur.
** Frí nótt á samstarfshóteli. Frí nótt er í boði hjá einu af samstarfshótelum okkar ef einstaklingur dvelur á því hóteli yfir þann tíma sem fyrsti hluti meðferðar/ráðgjafar tekur.

KREATIV DENTAL CLINIC® GARANTIE

Nýtt bros - Nýtt líf

Kreativ Dental Ísland

Heimasíða:
kreativdental.is

Facebook:
kreativdentalisland

Tölvupóstur - Upplýsingar - Tímabókanir:
grimur@kreativdentalclinic.eu

Sími:
(+354) 859 9403 (frá 9-13)

Allar vikur eru tannheilsuvikur hjá Kreativ Dental í Búdapest!

25 ára reynsla



Kreativ Dental Ísland

- Rúmlega 4000 íslendinga hafa fengið þjónustu hjá okkur frá árinu 2016
- Stöðug þróun
- Fjöldi alþjóðlegra viðurkenninga
- Spara má 50 – 70 % af tannlæknakostnaði

“Nýtt bros – Nýtt líf”

MANNLÍF

Útgáfufélag: Sólartún ehf.
Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Reynir Traustason
Ritstjórar: Lára Garðarsdóttir og Kolbeinn Þorsteinsson
Markaðs- og auglýsingastjóri: Valdís Samúelsdóttir
Auglýsingasala: Eureq
Ljósmyndari: Kazuma Takigawa
Umbrot: Lára Garðarsdóttir,
Blaðamenn: Björgvin Gunnarsson, Brynjar Birgisson, Katrín Guðjónsdóttir, Lára Garðarsdóttir, Svava Jónsdóttir

Í góðum málum / slæmum málum 4
Leiðarinn 6
Fjölmiðlapistillinn 8
Orðrómur 8
Verðkönnun 10
Neytandi vikunnar 12
Forsíðuviðtal 14
Helgarpistill 26
Sjóarinn 28
Baksýnisspegill 30
Lífsreynslusaga 32
Taramar kynning 34
Einmanaleikinn 36
Útivist 40
Útdráttur úr Lífssögu Didda Frissa 42
Stækkunargler 46
Matgæðingurinn 48
Síðast, en ekki síst 50



Í GÓÐUM MÁLUM

Umsjón: Björgvin Gunnarsson



Gylfi Þór Sigurðsson er í stórgóðum málum þessi dægrin, því verður ekki neitað. Gylfi Þór er heldur betur kominn aftur með hvelli, eftir að hafa horfið af sjónarsviðinu síðustu tvö árin vegna rannsóknar lögreglunnar í Manchester, á meintu kynferðisbroti gegn barni. Málinu var að lokum vísað frá eins og þekkt er og hóf Gylfi fljótlega að vinna að endurkomu. Það gerði hann meðal annars með því að æfa með Val en svo fór að Gylfi var keyptur til Lyngby Boldklub í Danmörku. Á dögunum lék Gylfi Þór fyrsta landsleik sinn fyrir Íslands hönd í tvö ár, er Ísland gerði jafntefli við Lúxemborg í undankeppni EM 2024. Ísland sigraði svo Liechtenstein á afar sannfærandi hátt, 4-0, en þar kom Gylfi Þór, sá og sigraði en hann skoraði tvö mörk í leiknum og varð þannig markahæsti leikmaður landsliðsins frá upphafi, með 27 mörk. Gylfi Þór er sem sagt kominn aftur með látum.

Í SLÆMUM MÁLUM



Bjarni Benediktsson hefur átt betri daga, svo mikið er víst. Bjarni, sem gárungar hafa stundum kallað Teflon-Bjarna því ekkert festist við hann, náði ekki að hrista af sér áfellisdóm umboðsmanns Alþingis, sem komst að þeirri niðurstöðu að Bjarni hefði verið óhæfur til að samþykkja sölu á hlut ríkissins í Íslandsbanka. Sá fjármálaráðherrann sæng sína uppreidda í ráðuneytinu og tilkynnti afsögn sína á dramatískum blaðamannafundi. Þrátt fyrir að Bjarni hafi ekki fært sig mjög langt frá fjármálaráðuneytinu, með því að skipta um sæti við Þórdísi Kolbrúnu Reykfjörð Gylfadóttur, er ljóst að hann hefur beðið pólitískan skaða. Og ekki mátti hann við því, þar sem fylgi Sjálfstæðisflokksins, sem hann gegnir formennsku í, hefur mælst í sögulegu lágmarki mánuð eftir mánuð þetta árið. Segja mætti að Bjarni hafi náð að lenda á fótunum en að hann hafi tognað á ökkla. Þarna missti hann næsthæsta stólinn við ríkisstjórnarborðið, sem fjármálaráðherra, og fór niður í þann þriðja stærsta. Nú er bara að bíða og sjá hvort þessi hrókering hjálpi flokknum eða gangi af honum dauðum, eins mikið og það er hægt.


vfs.is
Láttu ekki smá óhapp stoppa þig
Nýja teppahreinsivélin frá RYOBI
reddar málunum
RYOBI
SWIFT Clean
SKANNAÐU OG
SKOÐAÐU
RYOBI 18V ONE+
EIN RAFHLAÐA
+ öll verkfæri fyrir garðinn, heimilið og bílskúrinn
VERKFÆRA
SALAN
VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • TRYGGVABRAUT 24, AKUREYRI • S: 560 8888 • vfs.is



Leiðarinn

Reynir Traustason



Vinstri græn til hægri

Heilbrigt þjóðfélag á rætur í því að andstæðir pólar takist á í stjórnmálunum og niðurstaða mála fáist eftir ítarlega umræðu sem leiðir í ljós sem fjölbreyttust sjónarmið. Íslendingar hafa lengi búið við flokkakerfi sem byggist á andstæðum á hægri og vinstri væng. Þannig hefur Vinstrihreyfingin - grænt framboð lengst af skilgreint sig sem flokk sem berst í þágu náttúrunnar og vill tryggja jöfnuð á meðal fólks. Mannúð er einnig ofarlega á blaði.

Flokkurinn hefur undanfarin tvö kjörtímabil stigið dauðadans við Sjálfstæðisflokkinn og fórnað flestum sínum gildum á altari valdagræðginnar. Sjálfstæðisflokkurinn skilgreinir sig til hægri og lætur sig mestu varða frelsi einstaklinga. Grætt á daginn og grillað á kvöldin er eitthvað sem liggur í stefnu hans. Sjálfstæðisflokkurinn þarf mótvægi til að hömlulítil gróðafíknin og pabbapólitíkin verði ekki allsráðandi. Aðhaldið er nauðsynlegt en það er ekki til staðar. Svo slæm er staða VG í þessu samhengi að einn af fyrrverandi leiðtogum hans, Ögmundur Jónasson, fullyrðir að flokkurinn sé hvorki vinstri né grænn. Hann lagði til í bók sinni fyrir nokkrum árum að flokkurinn héti „Hreyfingin framboð“ og skammstöfunin yrði Hf.

Þetta eru stór orð hjá Ögmundi sem þó hefur lög að mæla. VG býr að því að Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra er einn vinsælasti stjórnmálamaður landsins. Hún hefur í faðmlögum við Framsóknarflokkinn og Sjálfstæðisflokkinn náð leiða ríkisstjórnina og þjóðina undanfarin ár. Vandinn er hins vegar sá að flokkurinn er ekki lengur trúverðugur. Hann hefur rekið af leið og er nú andstæðan við það sem nafn hans gefur til kynna. Þjónkun flokksins við Sjálfstæðisflokkinn hefur leitt hann á glapstigu. Grundvallarmálum er fórnað í þágu samstarfs sem fyrir löngu er orðið vonlaust. Virkjanamál VG falla að stefnu Sjálfstæðismanna og andóf gegn náttúruspjöllum er sáralítið. Fiskeldi í sjó er á slíkum endemisstað að íslenski laxinn er á góðri leið með að blandast eldislaxi með óafturkræfum afleiðingum. Þetta gerist á vakt VG sem fer með forræði málaflokksins. Málefni útlendinga eru í uppnámi og innviðir bresta vegna fjölda hælisleitenda. Þau mál eru í sjálfheldu vegna ágreinings í stjórnmálum. Stórundarlegt og fyrirvaralaust bann við hvalveiðum er dæmi um lýðskrum og sýndarmennsku VG sem vildi með upphlaupinu sýna að hann væri flokkur mannúðar.

> ***VG hefur í raun starfað sem miðjuflokkur***

Misskipting í íslensku samfélagi hefur ekki verið meiri síðan fyrir hrun. Himinn og haf skilja að kjör auðmanna og almennra launþega. Við sjáum launatölur sem eru yfir 100 milljónir króna á ári á sama tíma og láglaunafólk, öryrkjar og eldri borgarar lepja dauðann úr skel. Málefni þeirra sem eru að basla við að eignast eigið húsnæði eru í algjörum ógöngum undir snjóhengju vaxtahækkana. Hjá fjölmörgum hafa allar forsendur brostið. Afborgun sem var fyrir nokkrum misserum upp á 200 þúsund krónur á mánuði hefur tvöfaldast og samsvarar nú lágmarkslaunum í landinu. Fyrir fátækan launamann er ekkert eftir þegar borgað hefur verið af húsnæðinu. Allt gerist þetta á vakt VG sem heggur þar sem hlífa skyldi og leyfir það að þjóðfélagið níðist jafnt á náttúru sem fólki. Völdin eru þeim mikilvægari en allt annað. Nýjasta þversögnin sem VG glímir við er sú að Ísland hafnaði því á vettvangi Sameinuðu þjóðanna að krefjast þess að vopnahlé tæki tafarlaust gildi á Gaza-svæðinu þar sem þjóðarmorð blasir við. Þetta gerist á vakt Vinstri grænna.

Vilji VG reyna að ná aftur trúverðugleika sínum er ekki annað til ráða fyrir þá en að slíta ríkisstjórnarsamstarfinu og endurskilgreina stefnu sína í stað þess að sigla í þveröfuga átt við yfirlýst markmið. VG hefur í raun starfað sem miðjuflokkur við hlið Framsóknarflokksins undanfarin ár og þarf að samræma stefnu sína þeim veruleika. Flokkurinn mælist í útrýmingarhættu eftir samstarfið við hægri öflin í landinu. Það er hvorki þjóðinni né stjórnmálunum hollt að halda úti flokkum sem sigla undir fölsku flaggi. Kjósendur verða að grípa í taumana þegar mál eru þannig vaxin.

LIMITED EDITION

BLACK ORBIT

ROD VS3





[GYLLT GLIMMER]

WONDER BRUSH
LIMITED EDITION
STARRY GREY
FYLGIR MEÐ
+
HITAPOKI





XS DRYER



[ENDURBÆTTUR
FILTER]



[IONIC BONDING
TÆKNI]

[KRAFTMIKILL 2000W MÓTOR]

[SÉRSTAKLEGA
HLJÓÐLÁTUR]

[VEGUR AÐEINS 430 GRÖMM]



TVEIR STÚTAR
+
DREIFARI
FYLGJA
MEÐ



BEAUTY BAR

hh simonsen

511 1313
Kringlan



BLAÐAMENNSKA Á ÍSLANDI

- Leyndarmálin sem ekki má segja frá

Starf blaðamannsins er í senn skemmtilegt, strembið, spennandi, stressandi og að einhverju leyti lýjandi.

Það sem gerir starfið skemmtilegt er sú staðreynd að enginn dagur er eins, alltaf nýjar fréttir og þú veist ekkert hvernig dagurinn verður. Í starfinu fær maður einnig tækifæri til að tala við hresst og skemmtilegt fólk, læra um ýmsa fróðlega hluti og næra þannig sálina.

Það sem gerir blaðamannastarfið strembið eru þau krefjandi verkefni sem blaðamaðurinn þarf að takast á við, til dæmis að hringja erfið símtöl, hvort sem það eru símtöl við vel pirraða vísindamenn, fórnarlömb ofbeldis eða meinta gerendur í einhverjum erfiðum málum.

Starfið er spennandi því maður fær tækifæri til að stinga á kýli samfélagsins, koma upp um spillingu og vera aðhaldið sem manni er ætlað að vera. Jú, jú, á litlum miðli á borð við Mannlíf er allt þetta erfiðara, af þeirri einföldu ástæðu að við erum voðalega fá sem skrifum fréttir og því þarf oft að grípa til slúðurmola og léttmetis af samfélagsmiðlunum, en á meðan það er lesið, þá eru það fréttir líka, ekki satt?

Stressandi hluti blaðamennsku snýr meðal annars að viðbrögðum fólks við fréttum, þá aðallega þeirra sem fjallað er um. Það er ástæða fyrir því að sérstakur tæknilás var settur á hurðina inn á ritstjórnarskrifstofur Mannlífs, en það eru ekki allir sáttir við að fjallað sé um þá. Þá er frægt þegar meðlimur Hells Angels ruddist inn á skrifstofu DV og tók Reyni Traustason hálstaki, vegna umfjöllunar um hans mál. Þannig að já, það er þörf á góðum lás og öryggismyndavélum hjá fjölmiðlum.

Það sem er lýjandi við starfið, fyrir utan álagið sem oft er á okkur blaðamönnum þegar mikið gengur á, eru öll leyndarmálin sem við höfum í hausnum en getum ekki sagt frá. Áður er samsæriskenningarsmiðir súpa hveljur og fara að tala um leyndarhjúp og yfirvarp með yfirvaldinu eða hátt settu fólki, þá er það ekki ástæðan fyrir því að við getum ekki sagt frá öllu sem við vitum. Ástæðan er oftast sú að leyndarmálin eru oftar en ekki þess eðlis að þau eru of persónuleg og færa má rök fyrir því að þau komi almenningi ekki við. Framhjáhald, ofbeldismál sem þolandi vill ekki að fjallað sé um, myndbönd sem allir vita að eru til en finnast ekki og fleira í þeim dúr er eitthvað sem blaðamenn þurfa að burðast með, án þess að geta sagt frá, þótt þeir gjarnan vildu. Ástæðan er líka oft smæð landsins, hér þekkja allir alla og því oftar en ekki erfitt að segja frá einhverju sem myndi auðveldlega rata í slúðurdálka í stærri löndum. Annað sem er nokkuð lýjandi, sérstaklega fyrir blaðamenn á litlum miðlum, eru öll málin sem ekki gefst tími til að vinna í, sökum manneklu og tímaleysis, en við gerum auðvitað okkar besta til að ná að vinna í þeim á endanum en stundum rennum við út á tíma.

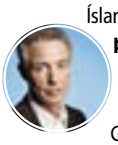
Starf blaðamanns á Íslandi er sem sagt bæði skemmtilegt og strembið, en auðvitað ekkert á við starf þeirra sem vinna sem blaðamenn í þeim löndum þar sem brjálæðingar og/eða óþokkar ráða ríkjum, eins og í Rússlandi, Ísrael, Kína, Simbabve, Tyrklandi og Erítreu, svo eitthvað sé nefnt. Í þeim samanburði er þetta auðvitað bara væl í mér, en ég stend við þetta væl mitt.

ORÐRÓMUR

Jóhanna snýr aftur



Útvarpsstjarnan og heilsufrömuðurinn, **Jóhanna Vilhjálmsdóttir,** hefur snúið aftur og er mætt á Bylgjuna og Rás 1 eftir áratugafjarvist. Jóhanna var á sínum tíma einn þekktasti fjölmiðlamaður Íslands. Hún stýrði Bítinu um árabil ásamt



Þórhalli Gunnarssyni. Í þá daga var þátturinn á Stöð 2. Jóhanna hvarf seinna úr sviðsljósinu þegar hún giftist Geir Sveinssyni handboltakappa og þau settust að erlendis. Þar hefur Jóhanna unnið að heilsutengdum verkefnum. Nú eru hjónin komin heim til Íslands og Geir er bæjarstjóri í Hveragerði þar sem þau búa ...

Heilsudrottning



Jóhönnu Vilhjálmsdóttur mun vera ætlað að vera í afleysingum á Bylgjunni, jafnt í Bítinu sem Reykjavík síðdegis. Þá er hún með fastan lið í Mannlega þættinum á Rás 1 sem kallast Heilsuhorn Jóhönnu. Þar eys hún úr viskubrunni sínum varðandi heilsu og viðhald heilbrigðis. Það kemur í ljós á næstu misserum hvort Jóhanna kann enn þá öll gömlu trixin sem fengu nývaknaða Íslendinga í gamla daga til að sperra eyrun og vakna til meðvitundar ...

Draumamjólk Júlíu



Rithöfundurinn **Júlía Margrét Einarsdóttir** hefur átt góða spretti undanfarin ár og eignast nokkurn fjölda aðdáenda sem gleypa í sig bækur hennar, Guð leitar að Salóme og fleiri verk. Júlía Margrét er dóttir rithöfundarins **Einars Kárasonar** sem á að baki glæstan feril sem rithöfundur og hefur sumpart skrásett verk sem eru orðin sígild. Í ár er hann er með bókina Meistarinn, en Júlía Margrét, sem er nýskilin, situr hjá þessi jólin en vinnur að nýrri bók sem kemur út á næsta ári og mun heita Draumamjólk ...



Sóli vinsæll



Skemmtikrafturinn og rithöfundurinn **Sólmundur Hólm** hefur sjaldan notið meiri velgengni en þessa dagana. Nýtt uppstand, sem kennt er við Jóla Hólm, er í fæðingu. Þá er Sóli maðurinn á bak við þáttaröðina Iceguys sem er vinsælasta sjónvarpsefnið um þessar mundir. Sóli skrifar handritið sem er listilega vel ofið og rígheldur áhorfendum. Í þáttunum er fjallað um stórstjörnurnar **Jón Jónsson**, **Friðrik Dór**, **Herra Hnetusmjör**, **Aron Can** og **Rúrik Gíslason** sem eru saman í hljómsveit með þeim svita og tárum sem fylgja öllu því basli ...





Nuddpottar

Master Spas®





Fullkomnun í líkamlegri vellíðan

Til í mörgum stærðum og gerðum

Aðeins það besta fyrir þig frá

MICHAEL PHELPS LEGEND
SERIES BY MASTER SPAS

OFNASMIÐJA REYKJAVÍKUR

Vagnhöfða 11 | 110 Reykjavík | **www.ofnasmidja.is** | sími 577 5177

















BARNIÐ VEX EN BÓKIN EKKI



Brynjar Birgisson

Hvað kostar?

Íslendingar hafa lengi verið mikil bókaþjóð. Mörgum finnst ekkert betra en að sitja við kertaljós yfir vetrartímann og lesa grípandi ævisögu meðan börn heimilisins eru undir sæng með vasaljós að lesa um skrímsli og vofur. Það er úr mörgu að velja fyrir alla aldurshópa. Nú fer að styttast í jólin og bækur eru frábærar jólagjafir. En hvar er hagkvæmast að kaupa allar þessar ótrúlegu bækur?

Mannlíf fór stúfana og fékk svar við þeirri spurningu með verðathugun hjá helstu bókasölum landsins. Penninn Eymundsson, Bóksala stúdenta, Salka og Forlagið standa fremst meðal jafningja í þessum efnum og voru átta stórkostlegar bækur valdar handhófskennt og athugað hvort þessar verslanir ættu bækurnar og hvað þær kostuðu.

VERÐKÖNNUN

6. nóvember 2023		bóksala stúdenta	SALKA	BÓKABÚÐ
Arnaldur Indriðason - **Sigurverkið**	4.299,-	3.595,-	3.990,-	3.990,-
Sophie Schoenwald/Gunther Jakobs - **Tannburstunardagurinn mikli!**	3.599,-	2.795,-	3.490,-	2.790,-
Benedikt Lindal, Sigríður Ævarsdóttir - **Tölum um hesta**	5.999,-	4.995,-	5.990,-	4.790,-
Hannes Pétursson - **Byggð mín í norðrinu**	7.699,-	6.895,-	7.690,-	6.990,-
Elenora Rós Georgesdóttir - **Bakað meira með Elenoru Rós**	-	4.695,-	4.990,-	4.490,-
Auður Jónsdóttir - **Högni**	7.599,-	7.195	7.990,-	7.290,-
George Orwell - **1984**	3.699,-	1.395,-	4.990,-	3.190,-
Tómas Zoëga og Sólrún Ylfa Ingimarsdóttir - **Skrímslavinafélagið**	5.499,-	4.695	5.490,-	4.990,-

X - MIST

SÓTTHREINSAR MEÐ EINUM TAKKA



Þessar og fleiri vörur á IRIimport.is



Brynjar Birgisson

BORGARFULLTRÚINN SEM VILL KAUPA FALLEG FÖT:

„Ákveðnar verslanir ættu að taka sig á“

Kjartan Magnússon er 55 ára borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins. Kjartan býr í Vesturbænum og starfaði árum saman sem blaðamaður Morgunblaðsins. Kjartan er Neytandi Mannlífs.

Gerir þú verðsamanburð á vöru og þjónustu?

Já, ég ber gjarnan saman verð á vörum og þjónustu því ég veit að það getur verið mjög mismunandi á milli verslana. Reyndar finnst mér töluvert vanta upp á verðmerkingar í sumum verslunum, sem gerir slíkan samanburð erfiðan. Þá er of algengt að maður verði var við töluverðan mun á hilluverði og kassaverði og þá yfirleitt oftar kaupandanum í óhag. Slík vinnubrögð eru algerlega óviðunandi og ákveðnar verslanir ættu að taka sig á að þessu leyti. Þeir, sem vinna við verðlagseftirlit, mættu gjarnan kanna þetta og birta niðurstöðurnar.

Hvernig sparar þú í matarinnkaupum?

Ég held að besta sparnaðarráðið sé að fara aldrei svangur að kaupa í matinn. Sjálfur mætti ég nú fara oftar eftir þessu gamla húsráði. Ég kaupi mest inn í Bónus og tek fram að ég er sáttur við verðmerkingar þar. Ég reyni að kaupa ekki meira en þarf hverju sinni svo ekki þurfi að henda of miklum matarleifum.

Endurnýtir þú? Ertu með ráð til annarra?

Flokkun hefur aukist á mínu heimili eftir að fjórflokkun sorps var tekin upp fyrir skömmu. Flokkunin er ekki flókin í sjálfu sér og svo vonar maður bara að það gangi vel og sé ekki of kostnaðarsamt að endurnýta sorpið.

Hvað hefur þú í huga þegar þú kaupir mat, fatnað og gjafir?

Maður vill auðvitað að maturinn sé góður og svo er auðvitað best ef hann er hollur eða að minnsta kosti ekki of óhollur. Að sama skapi vil ég gjarnan kaupa falleg föt, en líka vönduð og endingargóð. Þegar ég kaupi gjöf vil ég helst gefa eitthvað sem viðkomandi vantar svo hún nýtist vel en sé ekki bara enn einn óþarfur hlutur inn á heimilið. Mér finnst æ vandasamara að velja góðar gjafir, því flestir eiga yfrið nóg af alls konar hlutum. Einu sinni var skothelt að gefa nýja bók, en er það alls ekki lengur.

Hverju átt þú erfiðast með að draga úr kaupum á?

Ég man ekki eftir neinu sérstöku, sem erfitt hefur verið að draga úr kaupum á. Fyrir nokkrum árum ákvað ég þó að draga úr bókakaupum, því ég á meira en nóg af þeim. Það reyndist ekki svo erfitt, en oft þarf ég þó að neita mér um að kaupa bók sem mig langar í.

Skiptir umhverfisvernd þig máli?

Já, tvímælalaust. Ég hef gert mikið af því að fara í gönguferðir og fjallgöngur hér á Íslandi og reyndar einnig erlendis. Þessar gönguferðir hafa gefið mér mikið og sannfært mig um að við eigum einstakt land, sem við verðum að hlúa að, vernda en jafnframt nýta með skynsamlegum hætti.

Annað sem þú vilt taka fram?

Ég tel að við neytendur eigum almennt að fá mun víðtækari upplýsingar um það sem við kaupum en nú er. Jafnframt þurfum við að veita framleiðendum og verslunum meira aðhald en nú er. Ég skal nefna tvö dæmi, sem mér koma í hug.

Gott lambakjöt er í miklu uppáhaldi hjá mér og mörgum öðrum. Svokölluð upprunamerking lambakjöts er frábært verkefni, sem felur í sér mikla möguleika. Mér skilst að hægt sé að standa þannig að merkingunni að neytandinn sjái af hvaða landsvæði kjötið komi, úr hvaða sýslu, hreppi og jafnvel frá hvaða sveitabæ, sem væri auðvitað mjög skemmtilegt. Ég tel þó mikilvægast að við, íslenskir neytendur, fáum að vita hvort lambakjötið góða, sem við kaupum í verslunum, sé af sjálfbæru beitarlandi eða ekki. Það verður nefnilega ekki fram hjá því litið



að á ákveðnum svæðum er hnignandi landi beitt langt umfram þolmörk. Sem betur fer hefur víða náðst umtalsverður árangur í endurheimt landgæða og því má finna mörg ánægjuleg dæmi um sjálfbæra sauðfjárrækt.

Ég vil að við neytendur séum upplýstir um þetta með skýrum hætti, t.d. með því að veita lambakjöti af sjálfbærum svæðum ákveðna vottun. Ég hygg að flestir ábyrgir neytendur myndu velja kjöt af sjálfbæru beitarlandi en sneiða hjá kjöti sem orðið hefði til með ofbeit. Þannig væri hægt að nýta okkur neytendur í þágu umhverfisverndar.
Reynslan hefur kennt mér að líta alltaf á dagsetningarmerkingar matvöru áður en ég set hana í körfuna. Þegar ég kaupi ferskan fisk eða kjöt, vil ég að sjálfsögðu vita hvenær vörunni var pakkað hjá viðkomandi framleiðanda.
Mér finnst ekki nóg að framleiðandinn merki bara þá dagsetningu, sem er að hans mati „Best fyrir" eða „Síðasti neysludagur", þótt það sé auðvitað mikilvægt líka. En sú dagsetning segir mér ekki nóg. Metnaðarfullur framleiðandi merkir ferska vöru bæði með pökkunardegi og síðasta ráðlagða neysludegi. Það gerir t.d. „Fiskbúðin okkar", sem selur fisk í handhægum öskjum til stórmarkaða og vil ég hrósa eigendum hennar fyrir það. Ég sleppi yfirleitt að kaupa þær ferskvörur, sem eru ekki merktar með framleiðslu- eða pökkunardegi og hvet aðra neytendur til að gera slíkt hið sama. En best væri auðvitað ef framleiðendur tækju sig á og veittu okkur viðskiptavinum þá sjálfsögðu þjónustu að upplýsa okkur um hvenær varan fór frá þeim.





VIÐTAL



Svava Jómsdóttir
Myndir /Kazuma Takigawa

Aldrei hrædd við nein verkefni

Guðrún Hafsteinsdóttir dómsmálaráðherra talar í viðtali við Reyni Traustason meðal annars um æskuna í Hveragerði, föðurmissinn, hvers vegna hún fór í mannfræði, stjórnmálin, málefnin og fjöllin.

„Ég er Sunnlendingur í húð og hár. Pabbi minn var Árnesingur. Hann var fæddur á Selfossi. Mamma mín er Rangæingur, fædd og uppalin í Hreiðri í Holtum.

Til að lýsa muninum á uppvexti foreldra minna þá naut faðir minn þeirra forréttinda að geta notað vatnssalerni alla ævi en mamma mín kynntist því þegar hún var 16 ára og flutti til Reykjavíkur. Þannig að þau komu með ólíkan bakgrunn en hjá hvorugu þeirra skorti ást eða kærleika. Það voru mun minni efni í uppvexti móður minnar. Afi minn, Kristinn Vigfússon, var húsasmíðameistari og kallaður „staðarsmiður" á Selfossi en hann byggði upp fyrstu húsin þar. Það skorti aldrei neitt á æskuheimili föður míns. Mamma ólst hins vegar upp við sjálfsþurftarbúskap og þar var ekki rafmagn, vatn var sótt í brunninn og lífsbaráttan var með öðrum hætti þannig að hún ólst upp við mikinn sparnað og ráðdeild. Og þú getur ímyndað þér að það fer oft frá móður til barna. Ég held að við systkinin séum öll frekar sparsöm og förum vel með. Við hendum aldrei neinu fyrr en það er fullreynt.

Þegar ég var krakki gekk ég í til dæmis í fötum af eldri systkinum mínum og mér fannst ferlegt þegar ég þurfti að ganga í buxum af bróður mínum. Það voru öll föt látin ganga niður. Mikið af fötum okkar systkinanna voru heimasaumuð. Þegar ég hugsa til baka fengum við systurnar alltaf ný jólaföt heimasaumuð. Ég man ekki eftir að hafa séð mömmu sauma þetta; ég held hún hafi gert þetta á nóttunni. Það var alltaf heimabakað. Og eldað frá grunni," segir Guðrún Hafsteindóttir dómsmálaráðherra sem ólst upp í Hveragerði þar sem hún býr í dag. Foreldrar hennar ráku Kjörís og er fyrirtækið enn í eigu fjölskyldunnar.

„Svo átti ég svo fallegan uppvöxt vegna þess að afi minn, móðurafi minn sem fæddist árið 1900, flutti til okkar þegar ég var fimm ára. Hann tók sér strax ákveðna stöðu á heimilinu. Það voru ákveðin verkefni sem hann sá um. Hann sá til dæmis um uppvaskið; það var aldrei keypt uppþvottavél því afi vaskaði upp. Hann keypti inn þessar daglegu nauðsynjar; mjólkina og brauðið. Hann fór alltaf í búðina eftir morgunmat og fyrir hádegismat því það var alltaf eldaður heitur matur í hádeginu og við komum heim úr skólanum til að borða. Það var alltaf súpa eða grautur í eftirmat. Svo var alltaf kaffi, brauð og kökusneið klukkan hálffjögur og svo var kvöldmatur sem var oft spónamatur og afgangur frá hádeginu. Síðan var kvöldhressing klukkan hálftíu."

Það hefur verið nóg að gera í eldhúsinu.
„Já, heldur betur. Það breytir lífssýn manns að alast upp með manni af aldamótakynslóðinni 1900. Hann til dæmis sló garðinn. Hann vildi gera það með orfi og ljá þangað til pabbi keypti sláttuvél sem maður ýtir áfram.
Afi kenndi mér til dæmis að prjóna. Það var yndislegt að eiga hann inni á heimilinu líka. Þannig að við vorum þrjár kynslóðir sem bjuggum saman. Móðir mín býr ennþá á æskuheimili mínu en hún er búin að selja yngri systur minni húsið og nú búa þar þrjár kynslóðir."

Sagan endurtekur sig.
„Já. Við létum gera litla íbúð fyrir mömmu þannig að hún býr þar í skjóli systur minnar og mágs míns og þetta heldur áfram að vera mikið fjölskylduhús."

Framkvæmdastjóri 23 ára
Guðrún ætlaði að verða félagsráðgjafi og skráði sig í það nám við Háskóla Íslands sumarið áður en faðir hennar lést árið 1992.
„Pabbi kom til mín síðsumars og bauð mér vinnu; bauð mér að verða sín hægri hönd. Hann var frumkvöðull í sínu fyrirtæki, hafði rekið það, og var með allt í sitthvorum rassvasanum; tékkheftið öðrum megin. Á þessum tíma voru engir með farsíma. Hann bauð mér sem sé vinnu - að taka við fjármálum, innkaupum, öllum samskiptum við birgja, markaðsmálum og fleiri verkefnum. Ég var tvístígandi og sagði: „Pabbi, af hverju ertu að bjóða mér þetta núna? Ég er að fara í háskólann." Þá sagði pabbi setningu sem ég hef aldrei gleymt. Hann sagði: „Veistu það, Guðrún, ég er að bjóða þér þetta núna. Nú skaltu fara heim og sofa á þessu. Ég mun ekki bjóða þér þetta aftur en ég ætla að minna þig á að háskólinn fer ekki neitt."

Ég bjó í Reykjavík á þessum tíma. Ég fór í bæinn og svaf á þessu og mér fannst nokkuð til í þessu hjá honum; að háskólinn væri ekki að fara neitt. Og ég sló til. Pabbi varð mjög glaður, fór út í geymslu og náði í gamalt skrifborð og þannig sátum við á móti hvoru öðru allan veturinn. Þannig að í minningunni er það mjög dýrmætt fyrir mig að ég varði mjög miklum tíma með pabba þessa síðustu mánuði sem hann lifði og fékk að vera inni í öllu; fékk þetta allt í æð. Fyrsta daginn lét hann mig hafa tékkheftið og sagði: „Nú sérðu um þetta."
Skrifstofan hans pabba var svolítið karlafélagsmiðstöð; sérstaklega sjálfstæðismanna. Þarna komu mennirnir til að ræða um pólitík og ræða málin."

Faðir Guðrúnar varð bráðkvaddur.

„Ég fór heim úr vinnunni á föstudegi og kvaddi hann. Það er svolítið sérstakt en ég stóð með honum fyrir utan Kjörís á föstudagskvöldi og var að fara með rútunni til Reykjavíkur þar sem ég bjó í Hraunbænum. Við vorum að ræða ákveðið mál tengt fyrirtækinu og pabbi horfði á mig svolítið kankvís og sagði: „Já, Guðrún mín, svona er business." Og svo stökk ég upp í rútuna. Þetta var síðasta setningin sem hann sagði við mig.

Svo dó hann á laugardegi og á mánudeginum stóð ég fyrir framan allt starfsfólkið okkar til að tilkynna það með fjölskyldunni að höfuð fyrirtækisins væri fallið frá og ég væri að taka við sem framkvæmdastjóri. Þá var ég 23 ára. Þarna var ég orðin yfirmaður manna sem mundu eftir því þegar ég fæddist." Kjörís hafði verið stofnað 24 árum áður.

„Þetta var gríðarlegt áfall fyrir okkur fjölskylduna. Ég er svo heppin að ég á yndislega fjölskyldu og við erum mjög samheldin og höfum alltaf



verið. Áfallið var gríðarlega mikið fyrir mömmu og þarna missti hún sinn lífsförunaut. Það vildi þannig til af því að ég var komin inn í svo mörg verkefni að það lá beinast við að ég myndi taka við. Bróðir minn var þá í háskóla og eldri systir mín var í öðru starfi. Yngri systir mín var 17 ára og í menntaskóla.
Ég held að þarna hafi ég fengið ákveðna háskólagráðu sem er ekki kennd í neinum háskóla.
Ég segi stundum að eins dauði sé annars brauð og nokkrum dögum eftir andlát hans fóru lögfræðingar og aðrir að hringja og spyrjast fyrir hvort við ætluðum ekki að selja. Þannig að við þurftum að hugsa mjög hratt og þá reyndi mjög á mömmu og hún þurfti að taka ákvarðanir mjög hratt um hvað hún vildi gera. Hún sagði við okkur mjög snemma í þessu ferli að við fjölskyldan skyldum eiga þetta fyrirtæki og reka það áfram í minningu pabba okkar. Hún sagði að um leið og við systkinin færum að rífast yfir þessu fyrirtæki þá myndi hún selja það; það fengi aldrei að tvístra fjölskyldu hennar. Þannig að við systkinin höfum rekið fyrirtækið síðan. Mamma settist þarna í stól stjórnarformanns og var það í tæp 30 ár þar til hún hætti í fyrra. Við systkinin höfum diskúterað og við eigum í rökræðum en okkur hefur aldrei orðið sundurorða og við höfum aldrei rifist út af fyrirtækinu."
Guðrún segist einstöku sinnum hafa leitt hugann að því að það þurfi alltaf að taka eitthvað út úr öllum aðstæðum. „Það á einnig við um erfiðar aðstæður því annars kemst viðkomandi ekki í gegnum þær. Allt hefur sinn tilgang. Það var mjög sárt og ósanngjarnt þegar pabbi féll frá. Ég man að nokkrum árum seinna gat ég verið honum mjög þakklát því mér fannst hann hafa gefið mér eina stærstu gjöf lífsins með andláti sínu; því það er dýrmætt fyrir 23 ára manneskju að kynnast því svo ung að veraldlegar eigur skipta engu máli. Það er ekkert í lífinu sem peningar geta keypt sem skiptir máli. Og það hefur fylgt mér."

Guðrún var framkvæmdastjóri Kjöríss í rúmt ár. Þá varð hún barnshafandi og fór í fæðingarorlof og bróðir hennar, Valdimar, tók við starfi hennar. Aldís heitir ein systirin og svo er Sigurbjörg yngst.
„Fyrrverandi eiginmaður minn fékk tilboð um vinnu í Þýskalandi þannig að ég fór með honum þangað og í fimm ár var ég bara dæmigerð þýsk húsmóðir. Það var líka mjög sérstakt og sér í lagi fyrir unga konu sem er jafnréttissinnuð. Ég hélt að það væri svipuð menning þar og á Íslandi en það er ekki þannig. Mér fannst ég vera að fara svona 20 ár aftur í tímann í jafnrétti. Ég var samtals heima í tíu ár með mín börn og það var líka yndislegur tími."

Formaður
Guðrún segir að fjölskylda sín og vinir geri grín að því að hún sé með formannsblæti.
„Ég hef alltaf verið voða dugleg að vera formaður í ýmsu svo sem formaður í nemendafélaginu í grunnskóla þegar ég var 12 ára og svo í gagnfræðaskólanum og ég var formaður Íslendingafélagsins í Hamborg og það voru ákveðnar skyldur í kringum það. Við vorum mjög öflug á þessum tíma og rákum öflugt félag og íslenskuskóla fyrir börn alltaf á föstudögum í dönsku kirkjunni í Hamborg. Það er alveg sama hvar maður er; maður finnur sér alltaf verkefni."

Guðrún var á sínum tíma formaður Samtaka iðnaðarins,varaformaður Samtaka atvinnulífsins, stjórnarformaður Lífeyrissjóðs verslunarmanna og formaður Landssamtaka lífeyrissjóða fyrst kvenna til að nefna það helsta. Sækist hún í þetta eða er henni ýtt inn í þetta?
„Mér er ýtt inn í þetta en ég segi við fólk að ef einhver biður það um að koma í stjórn eigi það að vera fljótt að taka að sér að vera formaður því það er miklu betra að vera formaður heldur en ritari eða gjaldkeri," segir Guðrún og hlær.

Guðrún á ekki langt að sækja þetta en hún segir að foreldrar sínir hafi báðir verið félagslega sinnaðir.

„Pabbi var á kafi í pólitík. Hann var oddviti sjálfstæðismanna í Hveragerði og síðar forseti bæjarstjórnar og mamma er búin að vera í Skógræktarfélagi Hveragerðis, Norræna félaginu, sóknarnefnd og ýmsu öðru. Pabbi sagði oft við okkur systkinin að við ættum að vera mjög stolt af því ef það væri leitað til okkar alveg sama hvað það væri og við ættum að segja „já". Þess vegna segjum við systkinin aldrei „nei". Hvergerðingar hafa oft gert grín að því að á tímabili vorum við formenn í eiginlega öllum deildum íþróttafélagsins Hamars. Mágur minn var formaður í körfuboltadeildinni, ég var formaður í sunddeildinni, bróðir minn í knattspyrnudeildinni og mágkona mín í blakdeildinni. Þannig að það var auðvelt að halda fundi á þeim tíma; auðvelt að ná fólki saman. En auðvitað getur þetta verið þrúgandi fyrir Hvergerðinga, held ég."

Í fótspor Sigríðar Dúnu
Guðrún segist hafa verið mjög heilluð af því þegar Kvennalistinn var stofnaður og af þeim konum sem stóðu þar að baki.
„Ég skal bara vera alveg einlæg en ég heillaðist mjög af Sigríði Dúnu Kristmundsdóttur. Mér fannst hún alveg einstaklega glæsileg og flott. Hún var að koma inn á þing og mig langaði til að verða eins og þessi kona. Ég fann út að hún er mannfræðingur. Ég var 13 eða 14 ára og ég varð að læra mannfræði eins og þessi kona. Ég tilkynnti foreldrum mínum að ég ætlaði að læra mannfræði og man að pabbi varð alveg forviða. Hann sagði að ég yrði að læra eitthvað sem ég gæti unnið við og þyrfti ekkert að vera að læra svona vitleysu. Hann sagði að ég ætti að verða læknir, hjúkrunarfræðingur, prestur eða kennari. Þannig að ég fór í Verzlunarskólann og kláraði síðan stúdentinn frá Fjölbrautaskóla Suðurlands og var síðan farin að vinna með pabba. Það var eftir að pabbi dó sem ég skynjaði svo sterkt að maður á ekki morgundaginn vísan og þá fékk ég þessa þörf fyrir að læra þetta. Ég fór í mannfræðinám fyrir mig og þetta er eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert. Þetta er ótrúlega gott nám sem kennir manni meðal annars gagnrýna hugsun og svo ótalmargt annað."

Guðrún segir að mannfræðin nýtist sér á hverjum degi.
„Hlutirnir hafa æxlast þannig að ég hef alltaf verið í kringum viðskiptalífið og í viðskiptum og þá er mjög gott að vera mannfræðingur. Þegar verið er að selja vörur er maður alltaf að reyna að skilja hegðun og menningu svo sem af hverju er hægt að selja ákveðna vöru í Noregi en ekki í Svíþjóð. Þetta er mjög skemmtilegt og mannfræðin er heillandi fræðigrein."

Ýta undir einstaklingsframtakið
Faðir Guðrúnar var sjálfstæðismaður eins og þegar hefur komið fram og segir dómsmálaráðherrann að móðir sín hafi engan áhuga á pólitík. Sjálf hefur Guðrún aðhyllst stefnu Sjálfstæðisflokksins frá því hún fór að pæla í pólitík.

Guðrún er spurð hver sé grunnurinn að þessari pólitík hjá henni.
„Grunnurinn er frelsi einstaklingsins til orðs og æðis. Ég hef trú á því að það veit enginn betur heldur en maður sjálfur hvernig eigi að haga lífinu. Og

spánar heimili
Þitt annað heimili

SVO MIKLU Meira...

Þegar þú kaupir fasteign í gegnum Spánarheimili
að þá færð þú svo miklu meira en bara trausta & örugga
fasteignaþjónustu á Spáni.

Hvers vegna?

- Spánarheimili starfrækir skrifstofur bæði á Íslandi og Spáni.
- Spánarheimili starfrækir öflugan vildarklúbb fyrir sína viðskiptavini.
- Allt að **55%** ódýrara golf, aðgangur að deilibílum, afslættir hjá fyrirtækjum á Íslandi & Spáni, eigna & leiguumsjón og svo miklu meira.
- Frían aðgang í GÍS, golfklúbb Íslendinga á Spáni.
- Sérsniðnar skoðunarferðir til Spánar með flugi og gistingu.
- Tryggðarlán Spánarheimila.
- Sérhæft starfsfólk sem er þinn hagsmuna aðili.

Velkomin í Spánarheimilis fjölskylduna

Sumarhús á Spáni.is

SPÁNARBÍLAR

Vildarklúbbur spánar heimili Þitt annað heimili

GOLFKLÚBBUR GÍS ÍSLENDINGA Á SPÁNI

WWW.SPANARHEIMILI.IS
S: 558-5858

ég hef trú á því að við eigum að skapa góða umgjörð utan um fólk til þess að vaxa og dafna. Við eigum aldrei að hefta heldur eigum við að hvetja og við hvetjum í frelsinu. Ég held að ég sé svolítið gamall sjálfstæðismaður í mér því ég er mjög hrifin af þessu gamla slagorði „stétt með stétt“. Ég er líka á sama tíma mjög meðvituð um það að það er ekki alltaf rétt gefið og við fáum ekki sömu gjafir í vöggugjöf. Ég eignaðist fyrsta barnið mitt á lítilli fæðingardeild á Selfossi en dóttur mína á Landspítalanum. Svo eitt kvöldið rölti ég fram á gang þar sem hún var í barnastofunni og ég horfði inn um þennan stóra glugga og ég staldraði við þarna í smástund. Það voru þarna örugglega á annan tug barna og ég man að ég hugsaði: „Vá, hvað þetta er erfitt; núna á þessu augnabliki eru allir þessir einstaklingar jafnir. Svo förum við foreldrarnir heim með þau og þá breytist þetta allt. Bara alveg um leið.“ Því miður er það þannig að sum okkar fæðast með fötlun þannig að þeir einstaklingar hafa ekki alveg sömu tækifæri og þeir sem eru alveg heilbrigðir. Sumir fæðast með andleg veikindi. Sumir fæðast inn í fátækt. Og ég trúi því að sjálfstæðisstefnan sé lykill að velferðarsamfélagi þar sem við sammælumst um það að allir einstaklingar þurfa að blómstra á sínum forsendum en til þess að við getum átt hér öflugt velferðarsamfélag þá verðum við stöðugt að ýta undir einstaklingsframtakið þannig að við eigum hér öflugt atvinnulíf; að við eigum öflug fyrirtæki til þess að standa undir samneyslunni. Ég aðhyllist ekki að við ætlum að taka allt úr fyrir sviga og hver einstaklingur eigi bara að olnboga sig áfram vegna þess að það er misjafnt gefið.“

Hún segist alltaf hafa verið pólitísk.
„Ég hef aldrei kosið neitt annað en Sjálfstæðisflokkinnn. Og ég hef tekið þátt í starfi Sjálfstæðisflokksins svo lengi sem ég man eftir mér meðal annars kosningabaráttum síðan ég var 13 ára. Þá var ég í fyrstu kosningabaráttunni og það var ótrúlega gaman. Ég elska að vera í kosningabaráttum. Ég hef alltaf verið á bak við tjöldin og ég var eiginlega til vandræða þegar ég var sjálf komin í framboð því ég var farin að vasast í einhverjum hlutum sem ég átti ekki að vera að vasast í. Þetta er bara ólýsanlega skemmtilegt.
Ég held að það hljómi kannski ankannalega en ég hef aldrei gengið með þann draum í maganum að verða alþingismaður og hvað þá ráðherra. Þetta er dæmigert hvernig sumir hlutir þróast. Ég var búin að starfa fyrir atvinnulífið í landinu. Ég var búin að vera í stjórn Samtaka iðnaðarins samfellt í níu ár og þar af formaður í sex ár. Og ég var búin að vera í stjórn Samtaka atvinnulífsins; búin að vera varaformaður þar. Ég var sömuleiðis búin að vera í stjórnarformennsku lífeyrissjóða og hjá Landssamtökum lífeyrissjóða, Háskólanum í Reykjavík og fleiri stöðum.
Það má enginn vera formaður í Húsi atvinnulífsins lengur en í sex ár sem ég held að sé mjög góð regla og þá verður eðlileg og góð endurnýjun og það koma nýir sópar. Þegar ég hætti sem formaður Samtaka iðnaðarins var eins og einhverjum dytti í hug að ég væri bara í algjöru iðjuleysi heima hjá mér og ég væri ekki að gera neitt. Það var að styttast í kosningar og ég hætti sem formaður þarna vorið 2020 í miðju Covid og svo var kosið í september 2021. Í desember fór fólk að hringja í mig, ýta á mig og hvetja mig til að bjóða mig fram í kjördæminu. Í hreinskilni þá þótti mér þetta ekkert mjög spennandi í byrjun. Ég hafði séð Alþingi fyrir mér sem mjög átakamiðaðan stað en eftir því sem fleiri pota í þig og hringja þá ferðu að máta þig inn í þessa hugmynd og inn í þetta hlutverk. Og þá hugsaði ég svolítið að ég hef aldrei sótt um vinnu á ævi minni. Ég fæddist inn í fjölskyldufyrirtæki, svo hef ég verið svo heppin að ég hef fengið tækifæri til þess að fara inn í alls konar verkefni og ég hugsaði með mér að ég ætti möguleika á þessu og að það væri einstakt. Af hverju ekki að láta á það reyna? Ef það gengi ekki þá væri það bara þannig.“

Guðrún ákvað að slá til og sér ekki eftir því.

Hún tók ákvörðunin áður en Páll Magnússon ákvað að fara ekki fram og hefði tekið slaginn við hann um fyrsta sætið.
„Þegar ég byrjaði í prófkjörinu þá vorum við saman og Vilhjálmur Árnason bauð sig einnig fram til að leiða listann þannig að við vorum þrjú. Og ég get sagt þér það að þetta er með því skemmtilegasta sem ég hef gert. Mér finnst ólýsanlega gaman að vera í framboði og fara um og hitta fólk. Það skemmtilegasta sem ég geri er að hitta fólk. Og ég gæti verið í kosningabaráttu allan sólarhringinn, alla daga ársins.“

Það fór vel á með þeim oddvita kjördæmisins þegar hún skoraði hann á hólm.
„Ég held að okkur þyki öllum vænt hverju um annað þrátt fyrir að við höfum dæmi um prófkjör þar sem það hafa orðið vinslit og ekki gróið um heilt og það finnst okkur erfitt. En það breytir því ekki að við erum samt líka góð í að taka þessa slagi, að keppa við hvert annað þó við séum samherjar, og svo kemur niðurstaða og hún er lýðræðisleg. Félagar okkar hafa talað. Þeir hafa lagt þetta í dóm; við höfum lagt þetta í dóm kjósenda og það kemur niðurstaða og við verðum að una henni.“

Það eru sár. Gunnar og Geir. Davíð og Þorsteinn. Bjarni og Guðlaugur Þór. Þar voru átök.
„Já, en það fer vel á með þeim. Þeir standa upp frá þeim slag og halda áfram. Ég dáðist að félögum mínum í Sjálfstæðisflokknum á síðasta landsfundi. Maður fann allan tímann að það var rafmagnað loft og spenna í loftinu. Svo kom niðurstaðan og það gekk enginn út. Það var enginn með stóryrði. Við tókum niðurstöðunni, klöppuðum fyrir henni, tókumst í hendur og svo héldum við áfram.“

Guðrún náði kosningu og varð fyrsti þingmaður kjördæmisins og hún var alveg grjóthörð á því að hún ætti að verða ráðherra. Það var ekkert gefið eftir þar. Kjördæmið var svelt árin á undan. Páll fékk ekki brautargengi til að verða ráðherra og var ósáttur yfir því og lét það óspart í ljós. Guðrún var líka óvenju opinská með það að hún ætlaðist til þess að fá ráðherrastól.
„Þegar ég fór af stað í prófkjörinu þá varð ég þess mjög áskynja að kjósendur Sjálfstæðisflokksins voru óánægðir með stöðu okkar inni í þessu ríkisstjórnarsamstarfi og ég var svo kokhraust að ég sagði mjög snemma: „Ég er að sækjast eftir fyrsta sætinu og ef þið felið mér það þá mun ég verða ykkar ráðherra.“ Og ég var ekki að gera neitt annað en að reyna að uppfylla loforð sem ég hafði lofað mínum kjósendum.“

Mjög eðlileg krafa.
„Við náðum mjög góðum árangri.“

Guðrún er spurð hvað flokkurinn sé með í kjördæminu.
„Við vorum með 24,4%. Við náðum næst besta árangri flokksins á eftir kjördæmi formannsins. Ég er oddviti og í hinum landsbyggðarkjördæmunum náði Sjálfstæðisflokkurinn ekki oddvitasæti. Á síðasta kjörtímabili hafði norðausturkjördæmi átt ráðherra, Kristján Þór Júlíussson, og þá fannst okkur í suðurkjördæmi gengið fram hjá okkur þannig að mér þótti eðlilegt að gera þá kröfu miðað við að vera með næst bestu niðurstöðu flokksins á landsvísu.“

Þurftir þú að berjast fyrir því?
„Já, þú þarft að berjast fyrir öllu.“

Stingur sér til sunds
Jón Gunnarsson varð dómsmálaráðherra og það kom mörgum á óvart. Svo var samið um þessa 18 mánuði. Varst þú alveg með á því?



„Ég var ekki sátt við það en ég sætti mig við ákvörðun formannsins.“

Hvað með dómsmálaráðuneytið? Varstu ekkert hrædd við það? Þekkir þú vel til þessara málaflokka og leist þér strax á þá í upphafi?
„Ég var pínulítið hissa þegar Bjarni tilkynnti þetta og hugsaði með mér að þetta yrði erfitt vegna þess að fyrir það fyrsta er ég ekki lögfræðingur. Þetta er kannski svolítið fjarri minni reynslu í gegnum lífið en ef það er eitthvað sem dómsmálaráðuneytinu vantar ekki þá eru það fleiri lögfræðingar. Þar eru eiginlega allir lögfræðingar og þarna er einvalalið; hvert sæti er vel skipað og ég held að dómsmálaráðuneytinu hafi alveg vantað mannfræðing sem er búinn að vera í viðskiptalífinu og kemur kannski með pínulítið öðruvísi sjónarhorn.“

Maður hefði haldið að viðskiptaráðuneytið hefði passað betur miðað við þína reynslu.
„Ég er aldrei hrædd við nein verkefni. Mér finnst mjög gaman að takast á við áskoranir. Ég get nefnt sem dæmi að 2016 fór ég inn í stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna og á fyrsta fundi varð ég stjórnarformaður næst stærsta lífeyrissjóðs landsins. Ég skal bara viðurkenna það hér og nú að ég var enginn sérfræðingur í lífeyrissjóðsmálum; ég var eins og flestir og ég hafði stundum talað illa um lífeyrissjóðina eins og margir gera úti í samfélaginu. En ég hræddist það alls ekki að taka við þeirri ábyrgðarstöðu að bera ábyrgð á yfir þúsund milljörðum. Þú bara stingur þér til sunds og svo bara syndir þú að landi. Það er bara svolítið þannig.“

Guðrún er spurð hvort hún fylgi sömu stefnu og Jón Gunnarsson eða hvort hún fari einhverjar aðrar leiðir.
„Ég sagði 19. júní á Bessastöðum þegar ég tók við embættinu að ég fylgi stefnu Sjálfstæðisflokksins, ég fylgi ályktun landsfundar og núna ályktun flokksráðsfundar sem er nýbúinn. Þannig að ég hlusta eftir því hvað mínir flokksmenn segja. Þar af leiðandi vil ég meina að bæði Jón og ég höfum verið að vinna eftir stefnu flokksins og ég mun gera það áfram.“



Samspil nauðsynlegt

Guðrún segist vera frjálshyggjumaður. „Á sama tíma vil ég eiga öflugt velferðarsamfélag og standa vörð um það. Þar kemur mín frjálshyggja en ég vil ýta til dæmis undir það að það sé meira frelsi á öllum sviðum hér til dæmis í heilbrigðiskerfinu vegna þess að ég hef trú á því að verkefnin og áskoranir framtíðarinnar eins og í heilbrigðiskerfinu eru að verða það miklar, þjóðin er að eldast það hratt, að við ráðum tæplega við verkefnin eins og þau eru í dag og þetta segi ég vegna þess að hér eru langir biðlistar eftir aðgerðum eins og liðskiptaaðgerðum. Ef við ráðum ekki við verkefnin núna þá munum við enn síður ráða við þau með óbreytt kerfi eftir fimm, 10 eða 15 ár. Þannig að við getum ekki mætt þessari hröðu öldrun þjóðarinnar nema með samspili opinbera kerfisins og einkageirans. Og þú tókst eftir því að ég sagði „samspili". Við verðum að nýta það besta úr báðum öngum. Ég vil til dæmis að fé fylgi sjúklingi; að þú hafir val hvar þú vilt fá þér nýja mjöðm. Viltu fara til Akureyrar, Akraness, á Klíníkina eða á Landspítalann?" Af hverju er það ekki þannig?

„Það hefur ekki verið vilji til þess. Eins og til dæmis á síðasta kjörtímabili var ekki vilji til þess að semja við Klíníkina um að hún tæki að sér fjölda liðskiptaaðgerða. En það var vilji til þess að semja við Svíþjóð og Danmörku um að senda fólk þangað í aðgerðir. Þetta er til dæmis hugmyndafræði sem ég aðhyllist alls ekki."

En það er búið að opna á þetta í dag.
„Já.



Þú hefur látið verkin tala. Þú lagðir til einkavæðingu á heilsugæslunni á Suðurnesjum á sínum tíma.
„Ég lagði á vorþinginu 2022 fram þingsályktunartillögu þar sem ég skoraði á heilbrigðisráðherra að semja um einkarekna heilsugæslu á Suðurnesjum. Nú er ég þingmaður fyrir Suðurnesin og í suðurkjördæmi og þegar ég hóf prófkjörsbaráttu mína og kosningabaráttu á Suðurnesjum þá þótti mér algjörlega sláandi hvernig heilbrigðismálum er háttað á Suðurnesjum miðað við þann fjölda sem þar býr og hvað það er mikið vaxtarsvæði. Það er þannig núna að um 6000 manns á þessu svæði eru skráð á einkareknar heilsugæslur á höfuðborgarsvæðinu. Við erum með heilsugæslu í Reykjanesbæ sem er orðin 40 ára og hún hefur ekki stækkað miðað við þessa öru fólksfjölgun. Þetta er orðið 30.000 manna svæði og þessi heilsugæsla sem þar er núna var hugsuð til þess að sinna tæplega 10.000 manns. Um 4.000 manns búa í Sandgerði og Garði í Suðurnesjabæ og þar er engin heilsugæsla. Ekki einu sinni heilsugæslusel.
Heilbrigðisráðherra á síðasta kjörtímabili, Svandís Svavarsdóttir, samþykkti að fara í uppbyggingu á nýrri heilsurekinni heilsugæslustöð í Njarðvíkum. Við vitum að opinberar framkvæmdir ganga hægt. Mér þótti ólíklegt að sú heilsugæsla myndi rísa á þeim tíma sem ákall íbúanna er eftir. Þess vegna lagði ég þetta fram. Þetta þurfti ekki að fara fyrir þingið því að heilbrigðisráðherra, Willum Þór, bara greip boltann og hóf strax samningaviðræður, auglýsti eftir rekstraraðilum, og núna í september var opnuð einkarekin heilsugæslustöð í Reykjanesbæ sem mér finnst vera stórkostlegt framtak. Og þarna er komið aftur að frelsinu. Þetta er dæmigert dæmi um það hvernig við getum átt samspil á milli opinberra og einkageiranas í því að leysa brýn úrlausnarefni borgaranna."

Guðrún er spurð hversu langt hún myndi ganga í einkavæðingu ef hún væri einráð.
„Mér finnst vera erfitt að svara þessu. Ég held að við getum farið í einkarekstur á mjög mörgum sviðum. Ég hef aldrei skilið af hverju ríkið þarf að vera að vasast í svona miklum rekstri. Mér finnst skrýtið af hverju ríkið er að selja áfengi og sígarettur."

Af hverju er ríkið að reka fjölmiðla?
„Já, það er annað dæmi. Ég myndi vilja sjá breytingu á þeim rekstri. Þú nefnir Ríkisútvarpið. Það kostar sex milljarða að reka þá stofnun. Alþingismenn eiga að búa til rammann. Við getum búið til rammann um það hvernig fyrirkomulag á sölu á áfengi og tóbaki eigi að vera en við eigum ekki að vera að vasast í því að selja það. Af hverju er ríkið að selja snyrtivörur í flughöfninni í Keflavík? Þannig að ég held að það séu mýmörg verkefni þar sem við getum nýtt krafta einstaklingsframtaksins miklu meira og betur heldur en við höfum verið að gera."

Stefnir í óefni

Hvað með hælisleitendur? Bjarni hefur sagt að þetta sé komið í óefni. Um 15 milljörðum er eytt í þennan málaflokk. Er þetta bara hömlulaust?
„Ég myndi kannski ekki segja hömlulaust en sannanlega hefur reynt á síðustu mánuðum verulega á öll okkar kerfi. Það braust út stríð í Evórpu og við höfum tekið hér á móti fólki frá Úkraínu og síðan hefur á síðustu tveimur til þremur árum orðið gríðarleg aukning í umsóknum um vernd hér á landi. Þannig að mér finnst „hömlulaust" svo stórt orð. En það reynir gríðarlega á okkar kerfi. Það sem ég hef verið að draga fram í umræðunni líka er það að við þurfum á fólki að halda. Við þurfum að fá aðstoð til að reka hér efnahagskerfið, sérstaklega inn í þjónustugreinarnar okkar eins og ferðaþjónustu og veitingageirann. En það skiptir öllu máli fyrir okkur sem þjóð að þeir sem hingað koma nái að aðlagast íslensku samfélagi. Og ég hef áhyggjur af því núna að þunginn er það mikill og álagið á kerfin er það mikið að okkur muni ekki takast það. Og við verðum að gera allt sem við getum til að þeir sem hingað koma aðlagist íslensku samfélagi. Ef það þýðir að við þurfum núna að taka á móti færra fólki þá fer ég í þá átt."
Fram kom í grein nokkurri í Morgunblaðinu að sá sem hana skrifaði spáði því að Íslendingar verði orðnir í minnihluta eftir áratugi ef fram fer sem horfir.
„Núna eru um 70.000 erlendir ríkisborgarar í landinu og við erum að verða 400.000. Ef þú tekur 2022 og árið í ár, þessi tvö ár, þá stefnir í að á þessu ári muni hátt í 5000 sækja um vernd hér á landi; við munum fá 5000 hælisleitendur sem er sami fjöldi og kom hingað til lands í fyrra. Og ef þú tekur þessi tvö ár þá eru þetta 10.000 manns. Þetta eru 10.000 manns sem bætast hér við í íslensku samfélagi. Á sama tíma erum við hér í húsnæðisvanda; okkur hefur ekki tekist að byggja nógu hratt upp húsnæði

og þá er ég að tala um þessa eðlilegu fjölgun þjóðarinnar. Og svo fáum við þessar þúsundir ofan á það. 10.000 manns! Þetta er bara eins og Árborg.“
Þetta er eins og allir Vestfirðingar.
„Já.“

Eða meira en það.
„Ef við vöndum okkur ekki í þessum málaflokki þá stefnir í óefni.”

Af hverju gerist það?
„Í mörg ár hafa dómsmálaráðherrar reynt að leggja fram á Alþingi breytingu á útlendingalögum. Við verðum að hafa í huga að um 100 milljón manns eru á flótta í heiminum í dag. Hvaðan fólk er að koma getur breyst. Það breytist eftir stríðsátökum og efnahag þjóða og öðru. Við áttum ekki von á því að fá allt í einu þúsundir frá Venezuela. Flestar þjóðirnar í kringum okkur eru sífellt að gera breytingar á sinni útlendingalöggjöf eiginlega á hverju einasta þingi til að geta aðlagað útlendingalögin sín að breyttum veruleika og breyttum aðstæðum. Okkur hefur ekki tekist þetta. Það hafa verið sífelld átök á þinginu og við höfum ekki náð að sammælast um hvernig við viljum hafa þetta fyrirkomulag. Og þá endum við í óefni ef okkur tekst það ekki. Þess vegna er ég að leggja fram tvö frumvörp núna á þinginu. Ég veit að það var erfitt að klára síðasta frumvarp sem var lagt fram í fimmta sinn en ég met það svo að við verðum að halda áfram. Við verðum að vera í sífelldri skoðun með útlendingalögin okkar og það sem hefur gerst núna er að við erum komin á skjön í útlendingamálum miðað við löndin í kringum okkur. Við erum að gera hlutina með öðrum hætti heldur en hin Norðurlöndin og önnur Evrópuríki og það kann ekki góðri lukku að stýra.“

Átt þú von á því að þú náir þessu í gegn?
„Ég bind vitaskuld vonir við það.“

Er líklegra að þú náir því í gegn heldur en Jón Gunnarsson sem var mjög harður pólitíkus og það voru allir komnir í boxarastellingar? Getur verið að þú hafir kannski lag á því að lempa þetta í gegnum þingið?
„Ég skal ekki segja. Ég vona það. Það sem vakir fyrst og síðast fyrir mér er það að við verðum að standa vörð um verndarkerfið. Við höfum undirgengist skuldbindingar í samvinnu við aðrar þjóðir um að við ætlum að hjálpa fólki sem er í neyð. Það hefur verið skilgreint að það er yfirvofandi dauði, pyntingar og ofsóknir af hendi stjórnvalda; það er raunveruleg ógn. Núna höfum við verið að fá gríðarlegan fjölda tilhæfulausra umsókna.“

Frá Venezuela.
„Til dæmis.“

Ferðaskrifstofur.
„Já, til dæmis fólk sem er ekki með þessa yfirvofandi ógn yfir sér heldur er það að koma í leit að betri lífskjörum. Við vitum að í Venezuela er gríðarlega há verðbólga, þar hafa verið viðskiptahömlur af hendi Bandaríkjanna í landinu og lífskjör þar hafa versnað. Ég ber virðingu fyrir því fólki sem ákveður að leggja af stað um langan veg til að leita að betri lífskjörum. En ef þú ert að koma þá getur þú ekki komið hingað og sagt við íslensk stjórnvöld: „Ég er að sækja um vernd vegna þess að lífi mínu er ógnað.“ Þá ertu að misnota eitthvað sem heitir verndarkerfi og á meðan ertu að teppa það kerfi frá fólki sem er í raunverulegri þörf fyrir vernd. Og ég hef áhyggjur af því að ef fram heldur sem horfir þá muni verndarkerfið okkar ekki fúnkera. Það mun hrynja. Og ég ætla að standa vörð um það.“

Heldur þú að þér takist að sannfæra VG um þetta?
„Við skulum bara sjá til.“

Nýtnin
Það kom fram að á æskuárum Guðrúnar voru nánast öll föt heimasaumuð.
„Móðir mín hefur alla tíð haft sparnað og ráðdeild í hávegum. Þess vegna er ég sparsöm og fer vel með. Ég kaupi helst aldrei nýtt nema það sé fullreynt að gera við eða laga. Ég vil hafa vistlegt í kringum mig en ég eltist ekki við tískustrauma, hvorki í heimilisdóti né fatnaði.
Ég hef alla ævi passað fötin mín og því nota ég föt mjög lengi; kannski of lengi. Ég næ einmitt að nýta fötin mín því ég geri við þau ef því er við komið. Ég hika ekki við að stoppa í sokka eða laga göt á flíkum svo hægt sé að nýta þær lengur.“

Guðrún segist hins vegar frekar eyða peningum í mat og hún segist aldrei sjá eftir að eyða peningum í leikhús eða upplifanir.
„Ég er afskaplega heimakær og mér líður best heima með mínu fólki. Frá því ég byrjaði að búa hef ég tekið slátur, ekki bara af því það er ódýr og góður matur heldur einnig af því að þetta er sá matur sem börnin hafa verið hvað hrifnust af. Þau hafa aldrei nöldrað yfir matnum þegar það er slátur á borðum. Svo finnst mér gaman að öllu matarstússi og sláturgerð er svo sannarlega matarstúss.
Ég sulta einnig og tilheyrir sultugerð haustinu. Ég sulta bæði rifsber og rababara; heimgerð rifsberjasulta og rababarasulta er einfaldlega best.
Ég bjó um skeið í Þýskalandi eins og hefur komið fram og þar er dyggð að spara og fara vel með. Það skammast sín enginn fyrir það nema síður sé. Mér hefur alla tíð þótt gaman að spara og hugsa leiðir til að fara betur með. Í Þýskalandi lærði maður að auðlind eins og vatn er ekki óþrjótandi og því loðir það við mann að spara bæði vatn og rafmagn þó maður sé löngu fluttur aftur heim. Ég hef alveg fundið það hér á landi að fólki á mínum aldri þyki ég skrýtin hvað þetta varðar en það skiptir mig engu máli.“

Guðrún er spurð um uppáhaldsmatinn.
„Það er fiskur og eiginlega allt sem kemur úr sjó.“ Hún nefnir sérstaklega humar og henni finnst síld vera æðisleg.

Ráðherrann er mjög hrifinn af mötuneyti Alþingis.
„Núna get ég ekki alltaf borðað þar í hádeginu af því að ég er í ráðuneytinu. Ég sakna þeirra mjög í mötuneyti Alþingis. Það er virkilega gott og vel hugsað um okkur.“

Guðrún er spurð hver uppáhalds Kjörísinn sé.
„Það halda allir að það núna komi eitthvað exótískt svar eða eitthvað rosa flókið en uppáhaldsísinn minn er vanilluís vegna þess að þú getur ekki falið neitt í vanilluís. Þú finnur það alltaf í gegnum vanilluís hvort þetta sé góður ís eða ekki. Þú getur verið með frekar slakan ís og svo hrúgar þú nógu miklu drasli, kökudeigi og kexi ofan á og þá ertu búin að missa ísinn. Ég vil aldrei tyggja ís. Hann á að bráðna og renna aðeins meðfram tungunni. Ég borða þess vegna aldrei bragðaref vegna þess að fólk er að setja alls konar í ísinn sem þarf að tyggja. En bara góður vanilluís með góðri vanillu; það er ekkert sem toppar það,“ segir Guðrún sem borðar ís flesta daga.
Það er alltaf pláss fyrir ísinn.
„Ég borða mismikið. Það koma dagar þar sem ég borða hátt í líter.“
Guðrún borðar ekki bara Kjöris en hún nefnir ísbúð í miðbæ Reykavíkur þar sem fæst ítalskur ís. Og uppáhaldsísinn hennar þar er með frönskum kirsuberjum. „Ég er búin að reka áróður fyrir því í mörg ár hjá Kjörís að fara að framleiða svona kirsuberjaís en þau vilja meina að það sé enginn að fara að borða þetta nema ég.

Foreldrar okkar gáfu okkur systrunum öllum gull eða silfur í þjóðbúning í fermingargjöf og svo rauk mamma til og saumaði þetta á okkur þegar við vorum 18 ára. Og ég finn með árunum að þetta er orðin meiri barátta



við þyngdarlögmálið. Það er eitt af markmiðum lífsins að vaxa ekki út úr þessum þjóðbúningi af því að mamma saumaði þetta og ég var í honum á þingsetningunni í haust."

Þrengdi hann eitthvað að ?
„Hann var í þrengri kantinum; ég verð að viðurkenna það. Ég reyni að halda í við mig í viku til 10 daga áður en ég fer í upphlutinn og svo hafði ég enga staðfestu fyrir þessa þingsetningu en ég borðaði kökur og majones eiginlega á hverjum degi."

Majones er í uppáhaldi hjá ráðherranum.
„Mér finnst allt með majonesi gott."

Guðrún borðar ekki oft heima hjá sér nú þegar hún er orðin ráðherra.
„Ég reyni að borða heima hjá mér svona eitt kvöld í viku."

Hún nýtur þess að vera heima í Hveragerði og fer þá reglulega í göngutúra.
„Það er óskaplega gott að búa í Hveragerði. Ég finn það líka í þessu starfi að það er gott að fara í kvöldgönguna mína og hitta fólkið mitt þar. Ég þekki nánast alla Hvergerðinga."
Eru gönguferðir afslöppunin þín?
„Já, mér finnst mjög gott að ganga."

Hún segir að eftir að hún varð þingmaður vilji sambýlismaður hennar helst ekki fara með sér á veitingastaði því þá hittir hún svo marga. „Okkur finnst gott að vera heima. Og honum finnst orðið best að ferðast helst með mér í útlöndum eða inni á fjöllum. Við eigum Toyota Hilux með pínulitlu húsi á pallinum. Í fyrra vorum við hátt í 40 nætur í bílnum. Núna erum við bara búin að ná 14. Okkur finnst vera best í heimi að fara af stað á jeppanum. Við erum með allt í þessu pínulitla húsi. Við erum með miðstöð og kyndingu þannig að mér verður aldrei kalt. Þannig að við getum gist hvar sem er og erum engum háð."
Hún fór að Fjallabaki í sumar. „Þá var yfirvofandi eldgosahætta á Reykjanesi. Nú er ég orðin æðsti yfirmaður Almannavarna og í ráðuneytinu sögðu þeir við mig að ég yrði að vera í símasambandi ef eitthvað myndi gerast og að Fjallabaki er ekki alls staðar símasamband. Þannig að á hverju einasta kvöldi og á hverjum morgni hljóp ég upp á hæsta hól til að ná símasambandi og til að gá hvort það væri komið eldgos."
Dómsmálaráðherrann gekk upp á Sveinstind í sumar og segist Guðrún eiginlega vera stoltust af því hvað þetta sumar varðar. „Ég er ekki í neinu formi og manninum mínum datt í hug að ganga á Sveinstind. Ég er í grunninn nægjusöm. Ég á auðvelt með að gleðjast yfir litlu hlutunum í lífinu og einfaldur lífsstíll hentar mér vel. Þess vegna líklega líður mér svo vel á ferðalögum um hálendi Íslands."

Helgarpistill

Lára Garðarsdóttir



Ég gekk á vini og samstarfsfólk og spurði hvað það langaði í. Svörin stóðu ekki á sér:
Stærra húsnæði, rafmagnsbíl, nýtt gólfefni, sjónvarp, fallegan lampa, tölvu og nýjan síma.

Ég svaraði sjálf spurningunni og sagði þeim að mig langaði í bílskúrhurðaropnara.
„Lára, þú ert með plebbalegasta svarið," hrópaði einn kolleganna og hló.

Sannarlega satt; til að langa í bílskúrhurðaropnara þarf bæði að eiga bíl og bílskúr.

Á sama hátt spurði ég: Hvað vantar þig?
Einhverjir urðu hugsi og spurðu: „Bíddu, varstu ekki að spyrja að þessu?"
Nei, það er munur á að langa og vanta. Svo streymdu inn svörin: Leikskólapláss nær heimilinu, bíl, pening, góða vetrarskó og nýja tölvu. Án þess að líta upp frá tölvuskjánum svaraði samstarfskona mín:

„Mig vantar utanlandsferð."

Svar hennar gaf til kynna að hún hefði ekki gefið samtalinu neinn sérstakan gaum. Ég spurði hana hvort hana raunverulega vantaði utanlandsferð. Hún leit upp og var augljóslega pirruð. Þegar ég spurði hana hvort það væri ekki löngun frekar en vöntun svaraði hún: „Nei, mig vantar að komast til útlanda!"

Ég var ekki tilbúin að taka svarið gilt og spurði hana: „Vantar þig að komast til útlanda eða langar þig?"
„Bæði. Mig vantar að komast í frí," svaraði hún og á því augnabliki sá ég þreytuna leka af andlitinu á henni.
Akkúrat.

Löngun er eitthvað sem þig dreymir um en er ekki endilega tengd þörfum þínum. Á meðan vöntun er drifin af einhverri ófullnægðri þörf – en getur gefur til kynna munað og jafnvel val. Þú þarft það ekki til að lifa af en það auðveldar þér kannski lífið.

Það sem þreytta samstarfskonan þurfti var grunnþörf – svefn.

Í lokin spurði ég þá allra kröfuhörðustu hvað fólk vantaði, ef það bæri sig saman við einstakling frá stríðshrjáðu landi.

Flestir dæstu og ranghvolfdu í sér augunum en svarið var samhljóma: „Raunverulega ekki neitt."

Við höfum það gott á Íslandi
- En sannanlega misgott.

EIN AF HVERJUM FIMM

glímir við áreynsluþvagleka um ævina - hvað er til ráða?



Efemia er einföld og þægileg lausn

Þvaglekatappinn er margnota leggangatappi úr læknasílikoni. Honum er ætlað að draga tímabundið úr ósjálfráðum þvagleka við áreynslu með því að styðja við þvagrásina.

Byrjunarsettið inniheldur þvaglekatappa í þremur stærðum. Notendur prófa sig áfram til að finna stærð sem hentar og í framhaldinu má kaupa staka þvaglekatappa.



Verð á byrjunarsetti
16.990 kr.

STOÐ | www.stod.is | Draghálsi 14 - 16 | S. 565 2885 | stod@stod.is



Rut Sigurðardóttir:

Söng Paul Simon til að takast á við óttann

„Hvenær varstu hræddur síðast þegar þú varðst fullorðinn? Það er svo óþægilegt að verða hræddur þegar maður er fullorðinn, maður upplifið það allt öðruvísi," segir verðlaunaljósmyndarinn og kvikmyndaframleiðandinn Rut Sigurðardóttir en hún ákvað að gerast „trillukarl".

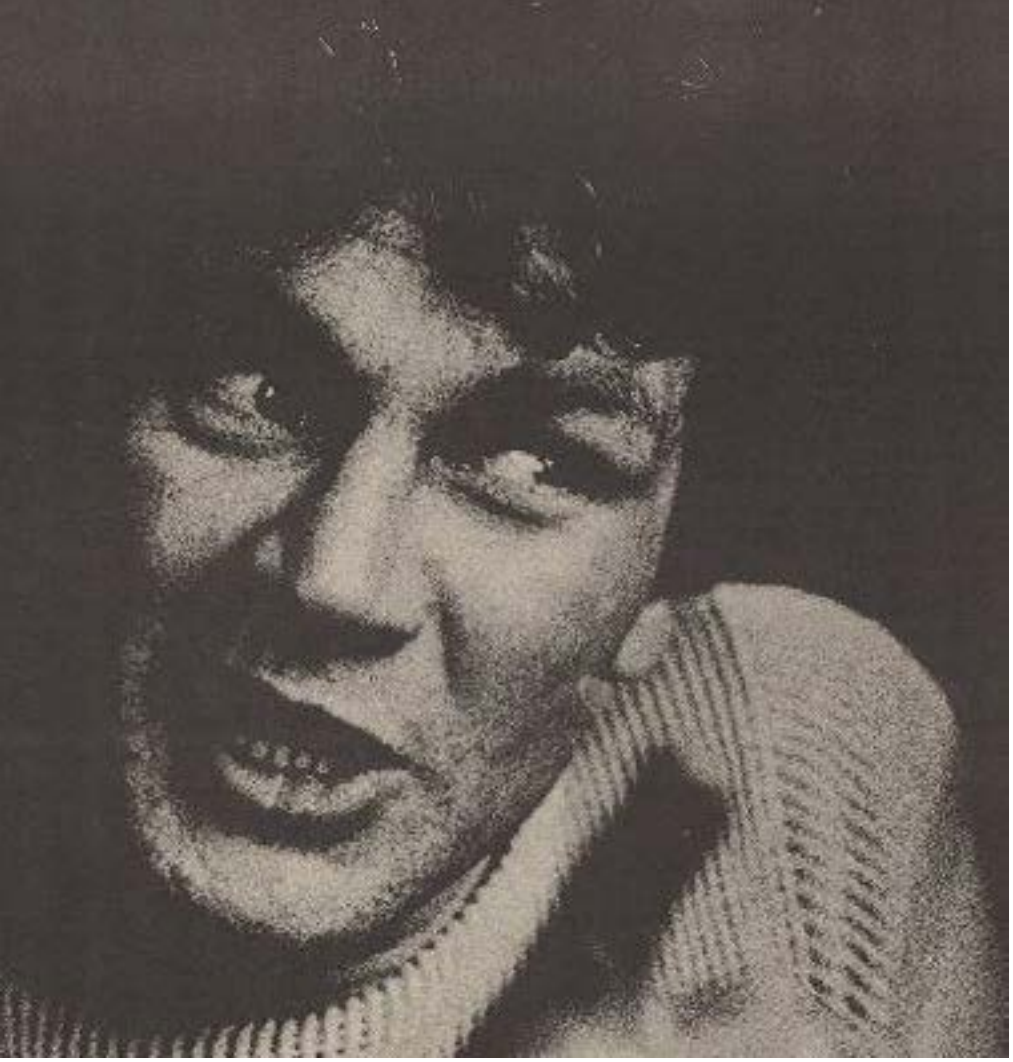
Rut var gestur Sjóarans í október en þar talar hún um lífið á sjónum. „Svo situr maður einhvern veginn í þessum bát og það eru svona læti í bátnum og þá heyrir maður svo mikið í óttanum einhvern veginn, þannig að ég þurfti svona að tækla það og þetta var alveg klukkutíma eða eins og hálfs tíma stím út, og að sitja einhvern veginn svona í ótta, en ég fann reyndar ráð við því. Mér fannst sem sagt best ef ég heyrði bara í mér, ekki í bátnum, því báturinn var orðinn … óttinn, þannig að ég söng allt útstímið, bara sama lagið aftur og aftur og aftur. Það var mjög „random", þetta er ekki uppáhaldslagið mitt eða neitt, en ég hafði kannski heyrt það daginn áður en þetta var hérna Paul Simon, Slip, Slide and Away, og þannig náði ég einhvern veginn að róa mig."

Rut framleiddi nýverið kvikmyndina Skuld með eiginmanni sínum, Kristjáni Torfa Einarssyni. Kristján var einnig gestur Sjóarans fyrir skemmstu en kvikmynd þeirra hjóna fjallar um þá vegferð þeirra að hella sér út í smábátaútgerð á bátnum Skuld.

Stuttu síðar bættu þau við öðrum bát, frúarfleyinu Von. Rut taldi að það væri ótækt að hún væri ekki með pungapróf þannig að hún lauk því og segir okkur meðal annars söguna af því þegar hún fór fyrsta túrinn í brælu á Voninni.

Sjóarinn eru viðtalsþættir á efnisveitu Mannlífs. Þar ræðir Reynir Traustason við íslenska sjómenn og fólk tengt íslenskum sjávarútvegi.


Hlaðvarp um íslenska sjómenn
SJÓARINN
Tryggðu þér áskrift á mannlif.is



Baksýnisspegill



Björgvin Gunnarsson

Malagafanginn

- Þegar íslenska þjóðin safnaði pening fyrir góðkunningja lögreglunnar

Íslendingar hafa lengi verið þekktir fyrir miskunsemi og gott hjartalag þegar kemur að lítilmagnanum. Þetta sést best þegar safna þarf fyrir einhverju misþörfu, til dæmis þegar safna þarf pening fyrir sveltandi börn úti í heimi eða þegar hljóðfæraleikarar vilja bestu mögulegu hljóðfærin, svo eitthvað sé nefnt. Árið 1985 söfnuðu Íslendingar pening fyrir Sigurð Stefán Almarsson, með hjálp DV en hann hafði orðið fyrir því óláni að vera handtekinn á Spáni vegna gruns um að hann hefði brotist inn í íbúðir Íslendinga þar í landi. Var hann í fjölmiðlum kallaður Malagafanginn og má segja að hann hafi verið smástirni um hríð.

DV hóf umfjöllun um Malagafangann þar sem hann lýsti slæmum aðbúnaði í fangelsinu en hann kvaðst alsaklaus af glæpnum sem hermt var upp á hann. Vöktu fréttirnar svo mikla athygli að fólk vildi endilega fá að senda honum pening og hafði DV milligöngu um þær sendingar. Þannig skrifaði einn lesandi Dagblaðs Vísis á sínum tíma:

3337-6995 hringdi: Mér finnst ábyrgðarlaust af íslenskum stjórnvöldum aö frelsa ekki manninn sem er í haldi í Malaga. Hann er að niðurlotum kominn, taugakerfi hans er í rústum. Hér er um mannréttindamál að ræða. Maðurinn er íslenskur þegn og það þarf að koma honum út úr þessum vandræðum hið bráðasta. Ég hvet fólk til aö láta heyra í sér vegna þessa máls.

Og svo virðist sem íslensk stjórnvöld hafi tekið þetta til sín því DV sagði síðar frá heimsókn starfsmanns utanríkisráðuneytisins í fangelsið á Malaga

Utanríkisráðuneytið: „Ekki væsir um Malaga-angann"

„Þótt drengurinn sé grunaður um innbrot og þjófnað er að sjálfsögöu óviðunandi að ekki sé búið að rétta í málinu eftir heila 8 mánuði. Það brýtur meira að segja í bága við spænsk lög," sagði embættismaður í utanríkisráðuneytinu um málefni Malagafangans. „En það á ekki að væsa um hann í fangelsinu. Við höfum haft milligöngu um peningasendingar til hans, bæði frá aðstandendum og óskyldum. Þetta er maður sem á eftir óuppgerðar sakir hér á landi. Ég held að hann sé að bera saman aðstæður á Litla-Hrauni og þessu spænska fangelsi og honum líkar

bersýnlega ekki sá samanburður," sagði embættismaðurinn. Í kjölfar skrifa DV um ömurlega aðstöðu þessa íslenska fanga á Malaga hafa fjölmargir einstaklngar tjáð sig reiðubúna til aö láta fé af hendi rakna svo hægt sé að kaupa fangann út. Sjálfur segir Malagafanginn í bréfum, er borist hafa til DV, að verðið sé 100 þúsund krónur. Síðast þegar fréttist hafði íslenska söfnunarfólkinu tekist að öngla saman 60 þúsund krónum. -EIR.

En Malagafanginn var ekki allur þar sem hann var séður því upp kom grunum um að hann væri að stunda ávísanafals innan rimla fangelsisins:

Malagafanginn ekki af baki dottinn:

Læðir ávísunum út á milli rimlanna

Allar likur á benda til þess að Malagafanginn stundi ávísanafals í klefa sínum í spænska fangelsinu í Malaga. Þar hefur hann sem kunnugt er setið á tíunda mánuð án þess að koma fyrir dómara. „Ég keypti ávísun að upphæð 5.000 krónur í janúar síðastliðnum en fékk hana í hausinn frá bankanum nokkrum dögum síðar," sagði kaupmaður í Mosfellssveit í samtali við DV. „Við nánari eftirgrennslan kom í ljós að ávísunin var undirrituð af Malagafanganum í bak og fyrir og dagsett 30.12.'84." Ávísun þessi er nú í vörslu Rannsóknarlögreglu rikisins auk annarra er Malagafanginn gaf út án þess að innstæða væri fyrir hendi. Alls eru þær 8 talsins að upphæð 95.000 krónur, skrifaðar á Spáni en aðeins ein eftir að pilturinn var settur á bak við lás og slá. „Megnið af ávísununum lenti i höndum okkar fyrir hreina tilviljun. Við vorum að gera fíkniefnaleit á pilti er var að koma frá Spáni og fundum þá í fórum hans fjölda ávísana undirritaðar af Malagafanganum," sagði rannsóknarlögreglumaður aðspurður. „Það átti að koma þessu i pening hérlendis, alls 80.000 krónur."

Að lokum kom óskabarn þjóðarinnar, Malagafanginn, heim á íslenska grund. Og það leið ekki langur tími þar til hann tók að brjóta af sér hér á landi. Dagfari skrifaði pistil um málið sem var marínerað í kaldhæðni og húmor:

Malagafanginn á heimavelli

Í fyrravetur bárust þær fréttir hingað til lands að ungur Íslendingur hefði verið handtekinn suður á Spáni, nánar tiltekið á Malaga, og þar hefði hann mátt dúsa í fangelsi mánuðum saman upp á vatn og brauð. Þessar fréttir fengu mjög á landann sem er góðhjartaður og miskunnsamur og má ekki aumur sjá á nokkrum manni. Áður en varði var hafist handa um almenna fjársöfnun fyrir Malagafangann og gekk maður undir manns hönd að leysa hann úr haldi.
Ekki dró það úr vorkunnsemi Íslendinga að við og við bárust bréf frá fanganum í prísundinni, þar sem hann lýsti á dramatískan hátt hörmungum sínum og aumkunarverðri vistinni innan fangelsismúranna, og bjuggust menn við því á hverrl stundu að tilkynning bærist um dauða fangans vegna vosbúðar og pyndinga spánskra fangelsisyfirvalda.
Eftir margra mánaða harðræði og elnangrun barst sú gleðifregn til Íslands að fanginn væri loks laus og var honum jafnskjótt sendur farmiði þar sem fanglnn var boðinn velkominn heim.
Í öllu því írafári, sem yfir gekk til að forða þessum veslings einstæðingi og saklausa fóraarlambi úr höndum spánskra illmenna, láðist alveg að geta þess hvers vegna manninum hafði verið stungið inn. Helst var þó að skilja að meintur glæpur hans hefði verið sá, að hafa verið gripinn í misgáningi fyrir refsibrot, sem einhver annar hefði framið.
Aldrei hefur almennilega verið upplýst hvað endanlega olli því að fanginn slapp úr prísundinni. Í Helgarpóstinum í síðustu viku er hins vegar haft við þennan fanga viðhafnarviðtal, opinskátt og hreinskilið, eins og nú tíðkast, og þar kemur fram að það var enginn annar en sjálfur utanríkisráðherra sem gekk í málið í tilefni af helmsókn forseta Íslands til Spánar. Má af þessu sjá að Malagafanginn hefur verið látinn laus í skiptum fyrir forsetann og diplomatískan frið milli Spánar og Íslands. Af þessu er ljóst að Malagafanginn er og hefur verið þungavigtarmaður í pólitíkinni og ekki nema von að við hann séu birt viðhafnarviðtöl eftir heimkomuna. Það láðist aftur á móti að taka það fram í þessu sama viðtali að Malagafanginn hefur gert það gott eftir að hann kom heim. Munu fáir menn hér á landi hafa getið sér jafngott orð hjá lögreglunni í Reykjavík sem þessi víðfrægi og stórpólitíski Malagafangi því varla hefur það innbrot verið framið hér á höfuðborgarsvæðinu að slóðina mætti ekki rekja til þessa sama manns. Um það leyti, sem viðtalið er tekið, mun kappinn hafa setið í Síðumúlanum fyrir margföld innbrot og aðra smáglæpi sem hann telur óþarfa að rekja í viðtölum við í fjölmiðla.
Sýnir það vel muninn á spönskum fangelsum og íslenskum að meðan hann þarf að smygla út bréfum úr prísund sinni á Spáni býður hann blaðamönnum til viðtala hér í Siðumúlanum. Í viðtalinu kemur fram að fangelsisvistin hafi ekki verið jafnslæm á Spáni eins og af er látið því yfir fangelsismúrana rigndi yflr hann og samfangana margföldum skömmtum af hvers kyns fíkniefnum sem héldu bæði honum og öðrum fangelsislimum við efnið. Er helst að skilja að það hafi verið óþarfa afskiptasemi hjá íslenska utanríkisráðherranum að skipta á sér og forsetanum og hrekja sig úr þessu ókeypis gósenlandi fíkniefnanna.
Malagafanginn heldur því statt og stöðugt fram að hann sé saklaus af ákærum á hendur sér fyrir þjófnað á Spáni. Sú afneitun er afar trúverðug enda varla við því að búast að maður, sem lætur greipar sópa um íslensk heimili, nenni að vera að stela einhverju smáræði af bláfátækum Spánverjum. Sannleikurinn er líka sá að menn fá ekki blaðaviðtöl við sig á forsíðum nema þeir steli af Íslendingum á heimavelli.

Baksýnisspegill þessi birtist áður 2. september 2022.



Lífsreynslusaga

Aðsend

Nakin og blaut í Reynisfjöru

- Saga af furðulegasta verkfalli Íslandssögunnar

Ég átti í eilitlum vandræðum með að útskýra fyrir þáverandi kærustu minni, sem ég hafði verið með í eitt ár og hún nokkuð afbrýðisöm enn, að ég væri að fara að leika í Vaseline-auglýsingu þar sem ég yrði umkringdur kviknöktu fólki og sjálfur hálfnakinn. En það var nú samt það sem ég þurfti að gera og þótt henni hafi ekkert litist á blikuna, vissi hún að við þurftum peninginn, enda fátækir námsmenn á þessum árum.

Auglýsingin sem ég er að tala um var erlend auglýsing sem tekin var upp fyrir Vaseline-fyrirtækið árið 2007. Þetta var fyrsta aukahlutverkið mitt, en síðan þá hef ég verið í alls konar kvikmyndum, auglýsingum og kynningarmyndböndum. En þarna var ég ansi blautur á bak við eyrun, þar sem ég stóð fyrir framan Alexíu sem sá um að ráða leikara í auglýsinguna. Á umsóknareyðublaðinu þurfti ég meðal annars að velja hvort ég vildi vera nakinn í auglýsingunni eða hálfnakinn. Fyrir alnektina átti ég að fá 24.000 krónur en fyrir hálfnektina 14.000 krónur. Ekki mikið myndu einhverjir segja en þarna var ég fátækur námsmaður. Nú er ég bara fátækur, en það er önnur saga.

Áður en lengra er haldið vil ég fullyrða að framkvæmd auglýsingarinnar hafi verið sú sögulegasta hér á landi.

Alls vantaði leikstjórann, sem er þekktur í bransanum og hafði leikstýrt myndböndum með drottningum á borð við Madonnu, 150 aukaleikara, nakta eða hálfnakta. Hafði okkur verið sagt að mæta við Fífuna í Kópavogi og að tökurnar tækju bróðurpartinn af deginum. Ekki var okkur sagt hvar yrði tekið upp. Mig minnir að ég hafi mætt um hádegisbil við Fífuna þar sem nokkrar rútur biðu leikaranna. Fljótlega fylltust rúturnar, en við lögðum ekki af stað fyrr en klukkan 14.00. Þegar búið var að keyra okkur í klukkutíma var okkur loksins sagt hvert förinni væri heitið. Vík í Mýrdal var tökustaðurinn, nánar tekið Reynisfjara. Þarna var klukkan orðin 15.00 og enn um tveggja tíma akstur eftir og því nokkuð ljóst að maður yrði ekki aðeins bróðurpartinn af deginum við tökur, heldur einnig föður-, móður- og systurpartinn. Þegar á áfangastað var komið var þegar hafist við handa. Við vorum með aðstöðu í risastóru tjaldi í Reynisfjöru og fækkuðum fötum og gerðum okkur tilbúin í tökur. Ég komst svo að því að sú skinnpjatla sem ég átti að hafa fyrir klofinu á mér dugði varla til að hylja nokkurn skapaðan hlut og hefði ég allt eins getað verið nakinn. Til að halda á okkur hita var búið að sérútbúa úlpur úr hvítum sængum. Nokkur okkar kölluðum okkur gangandi sykurpúða. Okkur var svo smalað á réttan stað á svarta sandinum, í köldu myrkrinu. Björgunarsveitin var svo tilbúin að fjarlægja úlpurnar þegar tökur hófust. Þau sem eitthvað vit hafa á svona upptökum vita að þær eru ansi tímafrekar enda þarf að taka upp sömu atriðin aftur og aftur og frá mismunandi sjónarhornum. Eftir hvert „Cut" frá leikstjóranum hljóp björgunarsveitarfólkið upp að okkur og klæddi okkur í úlpurnar. Eftir það fórum við aftur í tjaldið. Rigning sem var með hléum setti svo heldur betur strik í reikninginn því ekki var hægt að taka upp í bleytunni. Þurftum við því hvað eftir annað að hætta tökum þegar himnarnir opnuðust yfir okkur. Þegar komið var rétt yfir miðnætti dró til tíðinda.

Einhverjir af þessum 150 manna hópi aukaleikara, voru meðlimir mótmælahópsins Saving Iceland, í leit að aukapening líkt og við öll. Þau sáu það sem allir aðrir sáu en voru þau einu sem þorðu að segja eitthvað við því. Þarna höfðu 150 manns verið plataðir alla leið til Víkur í Mýrdal, til að leika í erlendri auglýsingu risafyrirtækis, hálfnakin eða kvik-, í kulda og bleytu, í það langan tíma að ekki sá fyrir endann á því. Fyrir þetta áttum við að fá sáralítinn pening. Og hvað gerðu Saving Iceland-meðlimirnir þá? Nú, það sem þeir gerðu best, mótmæltu. Flestir höfðu fært sig inn í rúturnar þegar þarna var komið sögu, en Saving Iceland-fólkið gekk á milli aukaleikara og sannfærði þá um að nú skyldi gerð uppreisn. Og það tókst þeim. Hundrað og fimmtíu aukaleikarar lögðu niður störf sín um miðja nótt og neituðu að byrja aftur fyrr en launin yrðu hækkuð. Ekki veit ég til þess að þetta hafi gerst áður í sögu Íslands.

Eftir tveggja klukkutíma samningaviðræður við aukaleikarana var loksins samþykkt að borga okkur 10.000 krónum meira en samið hafði verið um. Og áfram héldu tökurnar með reglulegum hléum vegna skúra. Þegar ég kom heim klukkan níu morguninn eftir, tók á móti mér pirruð kærasta, enda hafði ég verið innan um nakið fólk alla nóttina.

Ég veit að innan tökubransans á Íslandi er framkvæmd þessarar auglýsingar mjög fræg og ég veit líka að af þessu hafa íslensk fyrirtæki, sem halda utan um svona verkefni, lært heilmikið á þeim mistökum sem gerð voru við þessar tökur og eru nú aðstæður og framkoma gagnvart aukaleikurum mun betri en var haustið 2007, þó alltaf megi betur gera.

Allt fyrir hljóðvistina

3D hljóðdeyfiklæðningar í úrvali



Byggingavöruverslun

Þ. Þorgrímsson & Co

Ármúli 29 • 108 Rvk • 512-3360 • korkur.is



Vísindi í jólapakkann þinn

Jólin eru á næsta leyti, svo mikið er víst. Eins og svo oft áður er fólk í miklum vandræðum með hvað á að gefa fólkinu sem stendur þeim næst. Margir góðir möguleikar standa til boða en fólk þarf að vita að það geti treyst vörum sem það kaupir sem jólagjafir og fólkinu sem stendur á bak við þær vörur. TARAMAR er eitt fárra fyrirtækja sem fólk getur treyst á vegna þess að það byggir allar sínar vörur á traustum vísindum og rannsóknum. Dr. Guðrún Marteinsdóttir hefur ásamt eiginmanni sínum, Dr. Kristberg Kristbergssyni, breytt snyrtivörumarkaðnum með TARAMAR-vörunum.

TARAMAR notast mikið við sjávarlífverur í vöruþróun enda er Guðrún menntuð í vistfræði, dýrafræði og líffræði. „Það lá því beint við að í TARAMAR-verkefninu myndi ég leggja sérstaka áherslu á sjávarfang og þá lífvirkni sem þar er að finna. Það sem var sérstaklega áhugavert var þegar ég uppgötvaði að Kristberg, sem er prófessor í matvælafræði, hafði rannsakað lífvirk efni úr sjávarfangi til framleiðslu á orkumikilli fæðu og var að nota tækni og þekkingu sem gæti nýst sérstaklega vel í húðvörum. Þetta varð byrjunin á flutningi á meira en 30 ára rannsóknarniðurstöðum á matvælum inn í húðvörurnar. Þar sem hvorugt okkar kom úr heimi lyfjafræðinnar, þar sem flestar húðvörur eiga uppruna sinn, þá urðum við frá upphafi að þróa okkar eigin leiðir. Þar sem líf- og matvælafræði var eitthvað sem við kunnum vel, þá varð það til þess að húðvörurnar okkar eru að mörgu leyti líkari matvælum en venjulegum húðvörum, sem eru ekki beint góðar til neyslu," en Guðrún hóf að kynna sér snyrtivörumarkaðinn af alvöru þegar hún byrjaði að glíma sjálf við húðvandamál.

„Það tók mig langan tíma að átta mig á hvað þetta var og heilbrigðiskerfið gat enga hjálp veitt. Að lokum kom í ljós að í ferðum tengdum náminu, við sýnatökur upp eftir allri austurströnd Bandaríkjanna, þá hafði ég sýkst af mörgum sníkjudýrum. Í baráttu minni við þessar sýkingar þá gerði ég mér ljóst að til þess að halda lífi þá yrði ég að taka upp ástund á einhverju sem ég hefði svo gaman af, til hjálpa mér að dreifa huganum. Á sama tíma þá átti ég við erfið húðvandamál að stríða, m.a. sem afleiðingu af „lyme"-sýkingunum, og ég fór að skoða hvað það gæti verið í húðvörum sem færi svona illa með húðina mína. Ég verð að segja að ég varð fyrir algjöru áfalli og enn þann dag í dag verð ég reið þegar ég sé hvað framleiðendur ætlast til að við berum á húðina. Mörg af þessum efnum eru í skelfileg og án efa verða þau bönnuð í framtíðinni. En allavega, þá leiddi þetta til þess að ég fór að blanda mínar eigin formúlur og safna jurtum til að prófa áhrif af mismunandi andoxunarefnum. Eitt leiddi af öðru og eins og oft með mín fyrri áhugamál, þá stækkaði þetta mjög hratt og gladdi sál mína mikið, þannig að það varð auðveldara að eiga við veikindin."

Vöruúrvalið hjá TARAMAR er fjölbreytt og hægt að finna ýmsa hluti sem henta vel sem jólagjöf. Sem dæmi er hægt að nefna næturkremið þeirra en það er með öfluga lífvirkni og veitir raka og næringu. Það styrkir húðfrumurnar meðan þú sefur og dregur úr hrukkumyndun. Það hljóta allir að vilja styrkja húðfrumurnar.

Svo er líka hægt að kaupa „Healing Treatment" formúluna frá TARAMAR en hún er þróuð til að endurbyggja og gera við húðina hvar sem er á líkamanum. Kremið er græðandi og notkunargildi þessa krems er mikið. Kremið hefur reynst vel fyrir þá sem eru með brennda húð, sólarexem, rósroða, mislitun í húð, sveppi í húð, bólur, vægar sýkingar eða kláða í húðinni. Þetta væri frábært að eiga þegar maður eldar áramótamatinn og brennir sig við eldamennskuna.

Síðast en ekki síst má nefna „Hydration Treatment" en það er lífræn olíublanda sem er þróuð sérstaklega fyrir þurra húð. Eitthvað sem jólakuldinn kallar fram hjá mörgum. Þessi blanda er góð fyrir venjulega húð og hefur einstaka eiginleika til að róa húðina. Blandan byggir á olíum úr mangosteen-ávextinum, valmúafræjum og kókoshnetum sem eru notaðar til að draga út öflug andoxunarefni úr lífrænt ræktuðu hvítu tei og íslenskum þrenningarfjólum.

Auðvitað eru margar aðrar glæsilegar vörur frá TARAMAR sem henta vel í jólapakkann og fólk getur kynnt sér þær á heimasíðunni TARAMAR.is.

Stofn

Páll elskar endurgreiðslur.

Þess vegna er hann hjá Sjóvá.



Á hverju ári fá þúsundir tjónlausra viðskiptavina Sjóvá **Stofnendurgreiðslu**. Þannig hefur það verið í rúm 25 ár.

SJÓVÁ



Einmanaleiki

Einmanaleiki hefur vaxið umtalsvert í heiminum á undanförnum árum og nú er svo komið að bæði Bretar og Japanir hafa skipað í ráðherraembætti einmanaleikans og trú mín er að fleiri þjóðir muni fylgja í kjölfarið.

Konur og eldri borgarar í mestri hættu

Umræðan hér á landi hefur nánast eingöngu snúið að einmanaleika barna og unglinga, en þar hafa tölur sýnt að á tímum Covid fór talan heldur niður á við hjá þeim aldurshópi. Aðrir hópar hafa hinsvegar fengið litla athygli þegar rætt er um málefnið, en erlendis hafa tölur sýnt að það eru konur og eldri borgarar sem þjást hvað mest af einmanaleikanum. Hér á landi er talið að um 17-23% Íslendinga eldri en 67 ára, upplifi sig oft eða stundum einmana samkvæmt síðustu könnunum sem ég fann.

Líklega höfum við flest fundið fyrir þessari tilfinningu á einhverjum tíma og vitum hversu sár sú tilfinning er, en það að upplifa þá tilfinningu dags daglega árið um kring er erfitt að ímynda sér hvernig er.

Samkvæmt alþjóðlegri könnun Cigna tryggingafélagsins árið 2020, greindu næstum 61% fullorðinna um allan heim að þeir væru einmana að minnsta kosti stundum. Í Bandaríkjunum kom í ljós í könnun sem gerð var af Harris Poll árið 2018 að 54% svarenda upplifðu sig einmana en árið 1991 var prósentutalan 20%.

Samkvæmt tölum sem treetop.com birti telja 47% Bandaríkjamanna sig ekki eiga innihaldsrík sambönd og 57% þeirra segjast borða máltíðir sínar einir jafnvel þó að þeir búi með örðum ! Það er einnig sláandi að 58% segja að þeim finnist eins og enginn þekki þau raunverulega.

Samkvæmt rannsókn AARP Foundation eru eldri fullorðnir líklegri til að upplifa langvarandi einmanaleika en nokkur annar aldurshópur og líklegt er að þeir sem búa einir eða hafa misst maka og eða heilsu finni meira fyrir einmannaleika en þeir sem eiga maka eða eru heilsuhraustir. Rannsókn sem birt var í Journal of Aging and Health kom í ljós að einmanaleiki var mestur meðal ungra fullorðinna (á aldrinum 18-24) og eldri fullorðinna (65 ára og eldri).

Konur eru einnig líklegri en karlar til að segja að frá einmannaleika sínum eða einangrun samkvæmt rannsókn sem birt var í Journal of Women's Health. Sú rannsókn leiddi í ljós að fráskildar konur eða ekkjur væru í enn meiri hættu á að upplifa einmanaleika en þær sem í sambúð voru, sem sýnir glöggt að samfélagið er ekki að virka sem heild sem heldur vel utan um þegna sína í streituumhverfi dagsins í dag þar sem fáir hafa tíma fyrir annað en það sem þeir þurfa nauðsynlega að sinna.

Heilsan í húfi

Einmannaleiki er ekki einungis hugtak eða tilfinning heldur hefur hann heilsufarslegar afleiðingar og getur haft mikil áhrif á geðheilsuna og einnig leitt til margvíslegra neikvæðra afleiðinga. Rannsóknir hafa sýnt að fólk sem upplifir langvarandi einmanaleika er í aukinni hættu á því að fá þunglyndi, kvíða og aðrar geðraskanir ásamt því að svefngæði virðast versna við einmannaleikann. Safngreining sem birt var í Perspectives on Psychological Science leiddi í ljós að einmanaleiki tengdist 26% aukningu á líkum á dánartíðni og hefur hann einnig verið tengdur aukinni hættu á að fá hjarta- og æðasjúkdóma og vitræna hnignun auk þunglyndisins og kvíðans.

Reyndar leiddi rannsókn ein í ljós að einmana einstaklingar voru tvöfalt líklegri til að fá þunglyndi en þeir sem ekki töldu sig vera einmana, sláandi tala svo ekki sé meira sagt. Félagsleg einangrun, sem vísar til skorts á félagslegum tengslum eða þátttöku, er nátengd einmanaleika. Rannsóknir benda til þess að um það bil 25% fullorðinna í Bandaríkjunum séu félagslega einangraðir og það á líklega við í fleiri löndum heimsins.

Samband tækninotkunar og einmanaleika er áhugavert efni í rannsóknum og rannsókn sem birt var í American Journal of Preventive Medicine leiddi í ljós að ungt fullorðið fólk sem eyddi meiri tíma á samfélagsmiðlum var líklegra til að finna fyrir félagslegri einangrun. Sumir vilja meina að það sé álíka hættulegt heilsunni að vera einmanna eins og það að reykja 15 sígarettur á dag, og enn aðrir vilja meina að þeir sem einmanna eru neyti mun meira alkahóls en þeir sem hamingjusamir eru með líf sitt og sambönd.

Streitan er fylgifiskur

Einmanaleiki er einnig tengdur auknu streitustigi og minni þrautseigju. Það er líklegt að það sé vegna þess að félagslegur stuðningur gegnir afar mikilvægu hlutverki í því að aðstoða einstaklinga við að takast á við streitu og mótlæti, ásamt því að sá sem finnur ekki tilgang fyrir líf sitt í samfélaginu einangrar sig og á oft á tíðum og á erfitt með að takast á við áskoranir daglegs lífs. Sjálfsmatið fer niður á við og sjálfstraustið hverfur með tilheyrandi afleiðingum þess á lífsgæði einstaklingsins.

Við viljum tilheyra hjörðinni

Við erum hjarðdýr og þurfum á hjörðinni að halda, og við þurfum að finna að við tilheyrum, séum elskuð og að við höfum hlutverk eða tilgang innan hjarðarinnar samkvæmt því sem Dr. Bréne Brown félagsvísindakona segir að rannsóknir hennar sýni. Og kannski sannaðist sú tilgáta hennar þegar litið er á tölur héðan frá íslandi frá Covid tímabilinu. Tímabil þar sem fjölskyldur voru meira saman en venjulega og foreldrar unnu mikið heiman frá sér og skólar lokuðu en þrátt fyrir það, eða jafnvel vegna þessa sýndu tölur að einmannaleiki ungmenna varð minni á þeim tímum.

Við getum breytt stöðunni

Það er þó lítil ástæða til annars en að ætla að staðan á einmanaleikanum sé svipuð eða eins hér á okkar ylhýra eins og í heiminum í kringum okkur, en það er hinsvegar svo margt sem við höfum tækifæri á að breyta og gera öðruvísi þar sem samfélag okkar telst frekar lítið í samanburði við aðrar þjóðir og auðveldara að koma á nýjum siðum og breyttri þjóðfélagsgerð.

En hvernig getur samfélagið tekist á við þetta tiltölulega nýtilkomna ástand?

Til að takast á við vandamálið sem felst í einmanaleika þarf fjölþætta nálgun sem tekur til einstaklinga, samfélaga og samfélagsins í heild.

1.Efla og forgangsraða félagslegum tengslum: Samfélagið getur hvatt til og auðveldað fólki tækifæri til að tengjast öðrum, bæði á netinu og utan nets. Þetta getur falið í sér samfélagsviðburði, klúbba, vinnustofur og samtök sem leiða fólk saman út frá sameiginlegum áhugamálum eða áhugamálum.

2. Hlúa að samfélagi án aðgreiningar: Samfélagið getur unnið að því að skapa umhverfi sem er án aðgreiningar og opið öllum einstaklingum, óháð bakgrunni, aldri eða aðstæðum. Þessu er hægt að ná með því að efla fjölbreytileika, hvetja til samkenndar og skilnings ásamt því að berjast gegn hvers kyns mismunun eða félagslegri útskúfun.

3. Veita geðheilbrigðisstuðning og úrræði: Samfélagið ætti að fjárfesta í geðheilbrigðisþjónustu og úrræðum sem gera einstaklingum kleift að leita sér aðstoðar vegna einmanaleikatilfinningar sinnar. Þetta getur falið í sér aukið aðgengi að ráðgjöf, meðferð og stuðningshópum, auk þess að vekja athygli á geðheilbrigðismálum og draga úr fordómum í tengslum við það að leita sér hjálpar.

4. Stuðla að virkum og heilbrigðum lífsstíl: Að hvetja til hreyfingar og heilbrigðra lífshátta getur gegnt mikilvægu hlutverki í að draga úr einmanaleika. Samfélagið getur veitt tækifæri til hreyfingar, íþrótta og útivistar, sem stuðlar ekki aðeins að félagslegum samskiptum heldur bætir almenna vellíðan.

5. Bæta almenningssamgöngur og innviði: Með því að efla samgöngukerfi og opinbera innviði getur það auðveldað einstaklingum aðgang að félagsviðburðum, félagsmiðstöðvum og öðrum samkomustöðum. Þetta dregur úr hindrunum fyrir félagslegri þátttöku og stuðlar að tengingu innan samfélaga.

6. Hvetja til sjálfboðaliðastarfs og borgaralegrar þátttöku: Samfélagið getur stuðlað að sjálfboðaliðastarfi og borgaralegri þátttöku sem leið til að tengjast öðrum og til að hafa jákvæð áhrif í samfélaginu. Þetta getur falist í því að efla samfélagsþjónustuáætlanir, hvetja til þátttöku í staðbundnum verkefnum og skapa vettvang fyrir fólk til að deila færni sinni og leggja sitt af mörkum til samfélagsins.

7. Auka menntun og meðvitund: Menntun gegnir mikilvægu hlutverki í baráttunni gegn einmanaleika með því að efla félagsfærni og tilfinningagreind. Samfélagið getur sett félagslega og tilfinningalega námsáætlanir í forgang menntastofnana og stuðlað að vitundarherferðum sem undirstrika mikilvægi félagslegra tengsla og áhrif einmanaleika á andlega og líkamlega heilsu einstaklinga.

8. Nýta tæknina: Samfélagið getur kannað möguleika tækninnar til að brúa bil í samskiptum og efla þroskandi tengsl. Þetta getur falið í sér að þróa og styðja við vettvang, öpp eða vefsíður sem eru sérstaklega hönnuð til að tengja saman einstaklinga sem gætu verið að upplifa einmanaleika.

9. Styðja kynslóðastarfsemi: Að hvetja til samskipta milli mismunandi aldurshópa getur verið gagnleg til að draga úr einmanaleika. Samfélagið gæti skapað tækifæri fyrir eldri fullorðna og yngri einstaklinga svo að þeir geti tekið þátt í athöfnum saman, svo sem leiðbeinendaprógrömmum, kynslóðanámsverkefnum eða sameiginlegum samfélagsrýmum.

10. Hvetja til samkenndar og góðvildar: Að efla samkennd og góðvild í samfélaginu getur hjálpað einstaklingum að finna fyrir meiri stuðningi og umhyggju. Að hvetja til góðvildar, efla tilfinninguna fyrir samfélaginu sem heild og að ögra samfélagslegum viðmiðum sem viðhalda einangrun getur allt stuðlað að því að draga úr einmanaleika á samfélagsins.

Hamingjudagar

Hamingjudagar í Hafnarfirði eru ný afstaðnir og eru þeir til marks um það að við höfum tækifæri á því að breyta samfélaginu með framtaki bæjarfélaga, fyrirtækja, stofnana og einstaklinga.

Dagskráin var kannski ekki stór og mikil að þessu sinni en hún fól í sér samveru bæjarbúa við ýmis tækifæri.

Á Hamingjudögum Hafnarfjarðar var að þessu sinni boðið upp á sjósund, gongstund, fyrirlestra um hamingjuna og göngu hjá Hvaleyrarvatni. Trú mín er að Hamingjudagarnir muni verða fastur punktur í Bæjarlífinu og eflast til muna á næstu árum.

Við sem einstaklingar getum einnig skapað hamingjustundir fyrir hvert annað. Margt smátt gerir eitt stórt er máltæki sem við eigum og við getum tileinkað okkur það með því að huga að þeim sem við vitum að eru einir eða einmanna.

Höfum áhrif í samfélagi okkar

Við getum bætt við diski við matarborðið, kíkt í kaffi, boðið með í verslunarleiðangra og fært litlar gjafir í allskonar formi. Hrós og það að sýna lífi og tilveru annarra áhuga kveikir líf í augum þeirra sem það þiggur og við ættum að hafa þá reglu að leiðarljósi að láta aldrei neinn fara frá okkur án þess að honum líði vel og jafnvel betur með sjálfan sig og líf sitt. Svo gerum það sem er á okkar valdi til að létta líf þeirra sem við vitum að eru einir og tökum okkur Bláu svæði heimsins til fyrirmyndar, því þar er enginn látinn borða einn.

Góðar stundir og kærleikur til ykkar lesendur góðir

Linda Baldvinsdóttir

woolroom



HEILNÆMAR OG LÍFRÆNAR ULLARSVEFNVÖRUR.

Flestir þekkja frábæra eiginleika ullarinnar í útivistarfatnaði og getum við nú notið yfirburða hennar í svefnvörum líka.

Ullin hitar í kulda og kælir í hita. Lífræn yndisleg bómull umlykur svo allar okkar ullarvörur.

Allar ullardýnurnar okkar eru sérframleiddar í þeirri stærð sem óskað er, svo að þér gefist kostur á að nýta áfram eiginn rúmbotn t.d.

Ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoppar og lífræn sængurverasett.

Barna- ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök og lífræn sængurverasett.

ENDURVINNANLEGT, ENDURNÝTANLEGT, HEILNÆMT OG LÍFRÆNT ER OKKAR HJARTANS MÁL!

www.woolroom.is | S:777-1333



Reynir Traustason



Úlfarsfell geymir mörg ævintýri
- Stærsta stund Ragga Bjarna

Úlfarsfell er það fjall sem langflestir ættu að prófa að ganga á, jafnt að vetri sem sumri. Fjallið er nokkurn veginn miðsvæðis á áhrifasvæði höfuðborgarinnar. Allt frá Seltjarnarnesi og til Hafnarfjarðar er í mesta lagi hálftíma akstur að rótum fjallsins. Gangan sjálf tekur svo á bilinu 1-3 klukkustundir. Fjallið er einstaklega þægilegt uppgöngu, víðast hvar. Þar skal þó undanskilið hamrabeltið sem blasir við ofan við skógræktina í Mosfellsbæ. Þangað skyldi enginn fara að gamni sínu. Fyrir nokkrum árum lenti faðir með börn sín í sjálfheldu þar og þurfti aðstoð björgunarsveitar. Slys eða óhöpp á fjallinu eru annars fátíð.

Úlfarsfell er til helminga í eigu Reykjavíkurborgar og Mosfellsbæjar. Það er reyndar sláandi munur á umgengni á fjallinu eftir því hvorum megin það lendir. Mosfellsbær hefur af alúð lagt merkta og vandaða stíga upp fjallið frá skógræktinni og Skarhólabraut. Þá hafa bæjaryfirvöld gætt þess að loka leiðum sem þola illa átroðning.

Stjörnur og stórhríð

Reykjavíkurmegin er ekki sömu sögu að segja. Engar merkingar eru á göngustígum og tilviljun hefur ráðið því hvernig stígarnir myndast. Undantekning er þó vandaður stígur sem gerður var fyrir fjallahjólafólk austast í fjallinu, áleiðis á Litlahnúk. Gönguleiðirnar upp frá Úlfarsárdal eru annars grófir ómerktir slóðar og vegur sem liggur langleiðina upp á Stóra-hnúk. Leiðirnar upp fjallið sunnanvert eru dæmi um það skeytingarleysi og skort á umhirðu sem Reykjavík sýnir af sér. Þrátt fyrir það er gönguferð upp Úlfarsfell aldrei eins og alltaf gefandi. Vetrarganga með höfuðljós undir stjörnubjörtum himni og dansandi norðurljósum er eins rómantísk og útivist gerist. Ganga í stormi og stórhríð hefur einnig sinn sjarma. Um er að ræða að minnsta kosti þrjár leiðir upp sunnanvert fjallið. Algengast er að fara frá stóra bílastæðinu í Úlfarsárdal og ganga sem leið liggur upp á Hákinn og þaðan yfir á Stórahnúk, þar sem er að finna vandaðan útsýnispall við hlið þess forljóta masturs sem fjarskiptafyrirtækin hafa komið upp. Önnur aðalleið er upp malarveg á austanverðu fjallinu. Þá enda menn gjarnan á Stórahnúki. Mitt á milli þessara tveggja leiða er undurfagur slóði um gil með fram lækjarfarvegi. Alls konar tilbrigði eru síðan við þessar leiðir, þvers og kruss.

Ævintýri í skógi

Gönguferð frá Mosfellsbæ um skóginn og upp á Hákinn er líkt og að ganga í gegnum ævintýri. Að sumri er það kyrrð í bland við fuglasöng þar sem sólargeislarnir sáldrast á milli trjánna og eru sem geislaregn. Að vetri til eru smáfuglarnir horfnir og frostið bítur kinn. Snjóflyksur í trjánum skapa stemmingu um þennan ævintýraheim. Eftir að skóginum sleppir taka við brattar götur áleiðis á tindinn. Tilvalið er að staldra við í miðjum hlíðum og horfa á nýjan kirkjugarð í fæðingu sem kúrir undir vesturenda fjallsins. Eftir bratta kafla og snarpa hækkun um gilskorning birtist Hákinn. Þaðan er útsýni vítt og breitt þótt þessi tindur sé örlítið lægri en Stórihnúkur sem rís 305 metra upp frá sjávarmáli.

Gangi fólk leiðina frá Skarhólastíg vekur strax athygli göngustígurinn sem nostrað hefur verið við í hvívetna. Undirlagið er úr gúmmímottum sem möl hefur verið borin í. Tröppur hafa verið gerðar á bröttustu köflunum. Þessi ganga hefst í skógi og endar á Hátindi. Stígur liggur frá Hátindi á Hákinn. Sú leið er vinsæl ekki síður en hinar fjölbreyttu gönguleiðir upp fjallið.



Yrsa Sigurðardóttir með umsjónarmönnum Fyrsta skrefsins á Úlfarsfelli.



Sigmundur Stefánsson hefur farið yfir 3.200 sinnum á Úlfarsfell.
Mynd: Reynir Traustason.



Greinarhöfundur með forseta Íslands á Úlfarsfelli.



Guðrún Hafsteinsdóttir dómsmálaráðherra á efsta tindi Úlfarsfells.

Áttan er áskorun

Ein af leiðunum sem farnar eru um Úlfarsfell er kölluð Áttan. Þar er um að ræða talsverða áskorun sem felst í því að ganga skáhallt yfir fjallið frá Reykjavík til Mosfellsbæjar. Gangan hefst gjarnan á stóra bílastæðinu í Úlfarsárdal, tekinn er sveigur til vesturs og síðan haldið upp vesturenda fjallsins og upp á Hákinn. Þaðan er sveigt austur yfir fjallið áleiðis að Stórahnúk og farið niður stíginn að Skarhólabraut. Tilvalið er að taka kaffipásu í skógarlundi áður en haldið er af stað með fram hitaveitustokknum til vesturs að skógræktinni í Mosfellsbæ. Farin hefðbundin leið um skóginn og upp undir Hákinn þaðan sem, gengið er á Stórahnúk. Þar bíður göngufólksins stórfenglegt útsýni sem nær um höfuðborgarsvæðið og Reykjanes að Snæfellsjökli í norðri og suður að Hlöðufelli. Eina sem truflar er forljótt mastur fjarskiptafyrirtækjanna sem að ósekju hefði mátt vera annars staðar en á þessari perlu höfuðborgarsvæðisins. Leiðin um Áttuna heldur áfram eftir dýrðarstund á toppnum. Haldið er til austurs niður af tindinum og gengið á Litlahnúk sem kúrir við hlið stóra bróður. Þaðan er tekinn mjúkur sveigur og komið niður á eystra bílastæðið undir fellinu og gengið með fjallsrótum þar sem Áttan lokast eftir um 8 kílómetra göngu og 450 metra hækkun.

Margir fastagestir eru á fjallinu. Þeir líta á göngurnar sem sína heilsurækt. Sumir mæta daglega en aðrir sjaldnar. Þó nokkrir hafa farið yfir 1.000 sinnum á fjallið og njóta heilsuræktar í faðmi þessarar perlu höfuðborgarsvæðisins. Metið á hann Sigmundur Stefánsson sem hefur farið rúmlega 3.263 ferðir á fjallið fagra. Hann fer gjarnan 200 ferðir á ári og er í fullu fjöri 76 ára. Sigmundur á örugglega Íslandsmet sem seint verður slegið.

Fjallið geymir áhugaverða sögu. Á stríðsárunum var það notað sem æfingasvæði fyrir hermenn og lokað öllum almenningi. Það truflaði hugsanlega ekki fólk þar sem fjallgöngur nutu ekki almannahylli á þeim tíma. Fólk fór helst ekki að nauðsynjalausu á fjöll. Erindið var ýmist að smala kindum eða tína ber eða fjallagrös. Annað var óþarfi. Nútíminn er aftur á móti sá að fólk hefur lært að meta dásemdina sem felst í því að standa á efsta tindi, njóta útsýnis og styrkja sál og líkama.

Fjölmargir eiga minningar frá fjallinu. Undanfarin ár hefur Ferðafélag Íslands gjarnan verið með tónleika á Úlfarsfelli í samvinnu við Fjallakofann og World Class. Á þriðja þúsund manns gengu á fjallið þegar Stuðmenn og Raggi Bjarna skemmtu ásamt Bjartmari, Valdimar og fleirum. Það var stór stund þegar Raggi kom svífandi með þyrlu Landhelgisgæslunnar og söng Vorkvöld í Reykjavík. Ein stærsta stundin í lífi söngvarans, sagði hann eftir tónleikana. Fyrr á þessu ári mætti Helgi Björns með Reiðmönnum vindanna og Sölku Sól. Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, söng þá Vertu þú sjálfur með Helga. Myndskeið af atburðinum fór um með leifturhraða og þjóðin hreifst. Svo eru það allir leynigestirnir sem hafa gengið á fjallið með Skrefum Ferðafélags Íslands. Mörgum er í fersku minni þegar Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra braust í gegnum stórhríð með hópnum og flutti snjalla ræðu í kappi við hávaðann í veðrinu. Yrsa Sigurðardóttir mætti til að segja draugasögur og Sóli Hólm var með uppistand. Á dögunum mætti svo Guðrún Hafsteinsdóttir dómsmálaráðherra og sýndi sína bestu takta og sagði frá leyndarmálum að tjaldabaki. Allt að gerast á fjallinu.

Ferðafélag Íslands heldur úti reglubundnum göngum fyrir félagsfólk á miðvikudögum kl. 18 undir merki gönguhópa Skrefanna. Göngurnar eru öllum opnar og þær gera öllum gott til sálar og líkama.

Höfundur á að baki 1.800 ferðir á Úlfarsfell.



„Engan aumingjaskap“

Sigurður Friðriksson – öðru nafni Diddi Frissa – er þjóðsagnapersóna suður með sjó. Hann ólst upp við hermang og ameríska drossíur í Sandgerði og lét við það sitja að læra margföldunartöfluna í skóla. Á hverju ári var hann rekinn úr skólanum. Fáir höfðu trú á honum, enda lítill skilningur á lesblindu, ofvirkni og athyglisbresti á þeim árum. Bryggjan og slorið urðu athvarf hans.

Tólf ára gamall var hann kominn til sjós – og þar fann hann sig. Um svipað leyti byrjaði hann að drekka. Hann lifði hátt og tefldi oft á tæpasta vað, en það hafði ekki áhrif á sjómannsferilinn sem var bæði farsæll og árangursríkur. Diddi reyndist hafa sérstakt lag á að fiska meira en aðrir, ekki síst á rækjuveiðum.

Hann hætti til sjós 52ja ára og sneri sér að ferðaþjónustu. Um það og margt, margt fleira má lesa í þessari stórskemmtilegu bók þar sem Diddi segir sögur af ævintýralegu lífi sínu og samferðamenn segja sögur af honum sjálfum svo úr verður kostuleg sagnaskemmtun, krydduð fjörlegum stílsmáta Ásmundar Friðrikssonar alþingismanns.

Guðjón Vilhelm Sigurðsson, háseti og vélstjóri, segir frá:

Hjördís sekkur

„Þegar ég var á Hjördísi KE 133, 14 tonna eikarbáti, var ég orðinn reyndur netajaxl og kunni til verka á sjó þrátt fyrir ungan aldur. Föstudaginn 23. mars 1990 fórum við á sjó rétt upp úr miðnætti. Það var bræla daginn áður og við vorum að draga trossurnar tveggja nátta. Þær voru lagðar á grunnum sjó undan Stafnesi. Um borð voru Guðjón Bragason skipstjóri, Valdimar Gunnarsson vélstjóri, Haraldur Grétarsson kokkur og ég háseti.



Gaui, Guðjón Vilhelm, var óharðnaður unglingur þegar hann fór á sjó.

Við vorum langt komnir með að draga trossurnar þegar við finnum að báturinn er farinn að haga sér einkennilega á sjónum og komin slagsíða á hann. Guðjón skipstjóri andæfir bátnum og biður Valdimar vélstjóri að líta niður í vélarrúm og sjá hvað væri að gerast. Þegar Valdimar opnar hlerann niður í vél var vélar rúmið að fyllast af sjó og í sömu andrá leggst báturinn á hliðina. Guðjón skipstjóri náði að senda út neyðarkall áður en hann yfirgaf stýrishúsið og hoppaði í sjóinn við hliðina á bátnum.

Ég stekk niður í lúkar og gríp flotgallana og kem með þá upp á dekk við erfiðar aðstæður, skríðandi upp veggina á lúkarskappann. Ég hendi flotgöllunum til strákanna þar sem þeir eru að reyna að koma gúmbjörgunarbátnum á flot en hann blés ekki upp. Haraldur nær í einn gallann og kemst í hann en nær ekki að renna rennilásnum upp svo gallinn fyllist af sjó. Þunginn gerir honum erfitt fyrir að komast á kjöl þegar báturinn veltur yfir. Við hinir náðum aldrei að komast í flotgallana en höfðum allir náð taki á kili bátsins sem maraði í kafi.

Kuldinn og óttinn hvarf

Það var lán í óláni að Hafnarbergið var nýbúið að draga trossu aðeins dýpra utan við okkur þegar þeir heyra



Mannbjörg þegar 15 tonna eikarbátur sökk við Staðarsker í gærmorgun

„Þegar við komum um borð í Hafnarbergið var Hjördís horfin“

— segir Guðjón Bragason skipstjóri

Björgun á 7 mínútum

Hefði ekki mátt hringja seinna í Hafnarbergið

— segir Ólafur Árnason hjá Tilkynningaskyldunni

Hjördís KE:

Ein af fjórum „dísum“ sem eftir voru

Báturinn virtist eiga í erfiðleikum

— segir Leifur á Fyrstu-Staðnesi

Sáum mannskapinn á Hjördísi hlaupa upp bátssíðuna

— segir Tómas Sæmundsson, skipstjóri á Hafnarbergina

Hjördís sökk 23. mars 1990. Morgunblaðið 24. mars 1990.

neyðarkallið. Þeir draga inn færið í flýti og rífa inn stjórann og baujuna og sigla svo beint til okkar, sem tók aðeins nokkrar langar mínútur. Við vorum orðnir helkaldir, hangandi á kili, og Hafnarbergið lónar eins nálægt að okkur og mögulegt var. Net og færi eru á floti í kringum bátinn og gátu lent í skrúfunni á Hafnarberginu. Þeir henda til okkar færi sem þeir voru með klárt og það var lán að færahönkin lendir hjá okkur og strákarnir á Hafberginu halda í báða endana. Við vorum svo illa loppnir á höndunum að við hefðum ekki getað haldið í einfalt færið en gátum þess í stað vafið hönkinni um hendur okkar. Þannig náðum við að hanga á færinu og strákarnir á Hafnarberginu drógu okkur að bátnum í trossu og kipptu okkur um borð. Öll viðbrögð þeirra og vinna var fumlaus og þeir björguðu lífi okkar á ótrúlega snöggan og fagmannlegan hátt. Eins og sönnum sjómönnum sæmir.

Þegar ég var kominn um borð í Hafnarbergið var Hjördís sokkin og ég horfði á fyrstu fiskikerin og dekkfjalirnar ásamt belgjum og lausadóti fljóta upp. Eitt augnablik var þetta svo óraunverulegt og ég gleymdi stund og stað. Kuldinn og óttinn hurfu þegar ég áttaði mig á því að báturinn okkar var sokkinn en við lifðum það allir af. Kaldir og blautir fórum við í lúkarinn þar sem við fengum heitt kaffi og einhverjar þurrar yfirhafnir á landleiðinni. Þessi giftusamlega björgun tók ótrúlega skamman tíma eins og greint var frá í Morgunblaðinu laugardaginn 24. mars 1990 en það mátti ekki tæpara standa.

Besti tími vetrarvertíðarinnar var að ganga í garð. Loðnan gengin yfir svæðið vestur af Reykjanesi og það vildi enginn sjómaður missa af þeim netaslag sem var eftir fram að lokadegi 11. maí. Það tók útgerðina ekki nema nokkra daga að verða sér úti um annan bát og við vorum mættir eftir tvær vikur að græja Hafborgina GK á net og lögðum seinnipartinn í apríl og kláruðum vertíðina með glans. Ég var aðeins 18 ára gamall en búinn að vera á sjó í fjögur ár og lifa af fyrsta sjóslysið á ævinni. Ári síðar var ég kominn á rækjutogara á Flæmska hattinum, sem var góður skóli. Eftir þá reynslu steig ég inn í mesta ævintýri mitt til sjós og réð mig sem vélstjóra á Guðfinni GK hjá Didda Frissa. Diddi var þá þegar orðinn þekktur aflaskipstjóri en hjá honum voru eftirsóttustu plássin á Suðurnesjum á þessum tíma.

Kynnin af Didda

Ég hafði náð mér í vélstjóraréttindi sem gaf kost á betri plássum til sjós og umtalsvert hærri laun. Ég var góður með mig eftir útlegðina á Flæmska hattinum og tók mér bryggjurúnt út í Sandgerði til að sjá hvað var að gerast. Vetrarvertíðin var ný yfirstaðin og framundan rækjuveiði við Eldey hjá mörgum bátum frá Suðurnesjum. Guðfinnur GK var að landa og ég fór að spjalla við Pétur Guðjónsson vélstjóra á bryggjunni. Við Pétur vorum kunningjar og hann spyr hvort ég vilji ekki leysa sig af sem vélstjóra á bátnum í fimm vikur. Guðfinnur hafði gengið í gegnum ýmsar breytingar, verið lengdur og hækkaður og var orðinn býsna mikill bátur fannst mér. Svo var það spennandi að komast í pláss hjá Didda Frissa sem hafði orð á sér fyrir dugnað og harða sjósókn sem skilaði hæst launuðu plássunum á Suðurnesjum.

Eftir á að hyggja hófst nýr kafli í sjómennskunni hjá mér um borð í Guðfinni. Diddi var engum líkur og ég mun varpa ljósi á hvers vegna ég held að honum hafi gengið svo vel sem skipstjóra og útgerðarmanni. Á þeim skrautlega tíma sem ég átti eftir að vera með honum á sjó hafði allt sem við tókum okkur fyrir hendur aðeins eitt markmið: Að ná árangri.

Til þess sparaði Diddi Frissa aldrei neitt, gaf aldrei eftir og þegar á móti blés gaf hann í. Hann átti eftir að kenna mér þetta allt og þarna byrjuðu mín verðmætustu kynni af manni sem hefur



Diddi, Einar og Birkir. Einar kom frá umboðinu og setti niður vélina í Guðfinn.

haft meiri áhrif á líf mitt en allir aðrir vandalausir menn í lífi mínu.

Bannað að hleypa Didda í vélarrúmið

Pétur handsalaði við mig afleysinguna og Diddi lagði blessun sína yfir ráðninguna.
Við vorum þrír á, Diddi skipstjóri, ég vélstjóri og Vilbogi Einarsson, Villi, frændi Didda, var kokkur. Pétur fór með mig niður í vél að setja mig inn í hlutina. Fyrsta og mikilvægasta reglan varðaði skipstjórann á Guðfinni: „Aldrei," og Pétur endurtók, „aldrei undir neinum kringumstæðum hleypa Didda niður í vél, aldrei!" Það bannaði vélstjórinn algjörlega. Diddi væri svo mikill göslari að það varðaði öryggi skips og áhafnar, niður í vélarrúm mætti hann aldrei koma.

Þegar Pétur hafði farið yfir helstu atriði sem ég þurfti að kunna skil á, krönum og öðru sem hvert vélarrúm hefur sína sérstöðu um, sagði hann mér frá kúplingunni á spilinu. Kúplingin gat slaknað og það þurfti að herða upp á henni annað slagið. En það varð að gera varlega og alls ekki of mikið í einu. Pétur sýndi mér hvernig hann herti á kúplingunni með meitli og það mátti herða um eina, mest tvær tennur á tannhjólinu, en alls ekki meira því þá gæti gírinn gefið sig. Að endingu fór Pétur yfir þá atburðarás sem færi í gang þegar Diddi sækti karlana á sjó. Það var líkast tímasetningum í geimskoti, þar sem allar tímasetningar yrðu að standa. Áhöfninni væri smalað saman í Keflavík um nóttina og ekið í Sandgerði þar sem báturinn lá.

„Hann verður á mínútunni klukkan 5.15 hjá þér og svo 5.17 hjá Villa og ef þú ert ekki klár þegar hann mætir verður þú skilinn eftir. Hann hikar ekki við það." Ég var búinn að heyra sögur af þessum reglum hjá Didda og ófáa kunningja mína hafði hann skilið eftir í landi þegar þeir voru ekki komir út á horn á réttum tíma. Menn voru kannski að leita að sígarettunum sínum þegar hann stoppaði fyrir utan. Örstutt stopp og svo var gefið í og menn með sígarettupakkann í hendinni horfðu á eftir bílnum keyra burt. Mér fannst karlinn strax ótrúlega magnað eintak. Hann var bara með'etta og einni mínútu of seint var of mikið.

Ég lét þetta ganga yfir mig eins og allir um borð. Við ætluðum ekki að missa plássið fyrir það eitt að vera einni mínútu of seinir í bílinn. Auðvitað var þetta algjört rugl að standa svona fastur á tímasetningum sem hann var með á heilanum. En við gerðum allt til að halda í plássið og enginn sagði orð yfir þessu. Klárlega var það vegna virðingar við karlinn. Diddi Frissa var algjör frummaður til sjós sem fiskaði alla aðra á bólakaf.

Engan aumingjaskap

Ég var vaknaður tímanlega fyrir fyrsta róðurinn og var eins og hlaupari tilbúinn í startblokkinni fyrir úrslit í 100 metrum á Ólympíuleikunum þegar hann kom í hlað á slaginu 5.15. Ég hoppaði inn í bílinn sem spólaði af stað og nákvæmlega klukkan 5.17 stóð Villi á horninu við Faxabrautina og bíllinn hafði vart numið staðar þegar Villi flaug inn á bekkinn frammi í við hliðina á mér. Karlinn steig bensínið í botn og 450 hestöflin skiluðu sér út í dekkin sem vældu á malbikinu norður Hringbrautina í áttina til Sandgerðis. Hann var alltaf að drífa sig og brosti til mín með sígarettuna í munnvikinu. Svona vildi hann hafa þetta og byrjunin á góðri veiðiferð gat ekki verið betur útfærð af áhöfninni þegar allir voru á mínútunni.

Diddi pírði augun sem voru að fyllast af sígarettureyk og talaði án afláts en það

spjall dó út í hrikalegu hóstakasti en sígarettan hékk á vörunum. Pallbíllinn dansaði á mölinni norður afleggjarann við Hólamið og Diddi sagðist ætla að koma við í veiðarfærageymslunni sem útgerðin átti í Sandgerði. Þar voru nýir grandarar, netavængir og undirbyrði klár á bretti ef við festum og rifum trollið. Hann ætlaði að kippa þessu upp með lyftara og skella á pallinn á leiðinni niður á bryggju. Þegar við komum að veiðarfærageymslunni sagði hann mér að við þyrftum að draga lyftarann í gang á malbikaðri fjögurra metra ræmu fyrir framan húsið. Diddi skipaði mér að finna dráttartóg og binda í pallbílinn og lyftarann. Þá útskýrði hann fyrir mér hvernig við færum að. Hann yrði sjálfur á lyftaranum en ég átti að nota öll 450 hestöflin og botngefa pallbílnum þessa fjóra metra sem áttu að duga til að koma lyftaranum í gang. Diddi settist síðan í sæti lyftarans, steig á kúplinguna og setti í annan gír og hrópaði: „Ég er klár!“ Ég skellti í drævið og botna bílinn sem tekur algjört spark eftir malbiksræmunni.

Ég fylgdist með Didda í speglinum og mér til undrunar var lyftarinn alveg kyrr. Diddi var eins og myndastytta með hendurnar á stýrinu og frosinn undrunarsvip á andlitinu. Ég hafði notað teygjanlegt tóg til að draga lyftarann og nú gerðust ósköpin þegar ég var kominn á enda malbiksræmunnar. Þá fyrst kippti teygjutogið svo harkalega í níðþungan lyftarann að hann skaust í áttina að bílnum. Diddi hentist upp úr sætinu og báðir fætur tókust á loft eins og hann væri að sitja ótemju sem hann réð ekkert við. Svipurinn gaf til kynna að hann vissi ekki sitt rjúkandi ráð. En það gerðist bara þegar hann flaug á lyftara!

Hann þurfti á öllum sínum kröftum að halda til að halda sér í stýrið svo hann héngi á lyftaranum í loftköstunum. Þegar framhjólin snertu malbikið hrökk lyftarinn í gang með hávaða og kolsvörtum reykjarmekki úr pústinu sem lagðist yfir nágrennið. Diddi stóð með báða fætur á bremsunum og lá fram á stýrið og þeytti flautuna um leið og lyftarinn staðnæmdist við bílinn. Naumara gat það ekki verið. Karlinn var eins og hann hefði sigrað sjálfan Muhammed Ali á rothöggi, slíkur var fögnuðurinn. Svona vildi Diddi taka á hlutunum og hann hrósaði mér á hvert reipi fyrir alvöru drátt. „Svona á að gera þetta, Gaui minn, engan aumingjaskap þegar koma þarf lyftaranum í gang.“ Diddi skammaði aldrei nokkurn mann fyrir að gera hlutina á extra krafti, en ætlaði alveg að ganga af göflunum ef droll og aumingjaskapur var viðhafður þegar afgreiða átti málin með trukki. Eftir þetta var ég alltaf fenginn til að draga lyftarann í gang.“



Stækkunargler

Ingvar Valgeirsson

Maður kemur ekki að tómum kofunum hjá þessum frábæra tónlistarmanni. Ingvar er verslunarstjóri í HljóðX / Rín og leiðbeinir þar landanum í vali á hljóðfærum. - Það hljómar ekki illa

Fjölskylduhagir?
Eiginkona, Helga Olsen, og 3 strákar – Eddi, Stefán og Alex.

Menntun/atvinna?
Verslunarstjóri í HljóðX / Rín, hvar ég sel fólki gítara, rafmagnspíanó og fleira góðgæti.
Svo spila ég allnokkuð á öldurhúsum og alls kyns mannfögnuðum, bæði einn og sér sem trúbador og með hljómsveitinni minni, Swizz.

Menntun var æði kaótísk – var í VMA, hvar ég kláraði ekki stúdentinn. Lærði auglýsingagerð og fleira skemmtilegt í Myndlistarskólanum á Akureyri og gítarspil í Tónlistarskólanum í sömu borg. Eitthvert tölvunám auk alls kyns námskeiða í sölutengdum efnum í gegnum tíðina.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Criminal Minds, Dexter, Breaking Bad, Wallenberg og Fastir liðir eins og venjulega – annars er þetta allt saman á niðurleið eftir að Derrick hætti.

Leikari?
Sigourney Weaver og Jóhannes Haukur.

Rithöfundur?
Ian Fleming, Henri Vernes, Edgar Allan Poe og Alistair MacLean komu mér á bragðið.

Bók eða bíó?
Bæði. Meira bíó í seinni tíð. Sem er skandall.

Besti matur?
Rjúpurnar hennar mömmu. Eftir að mamma kvaddi og pabbi hætti að skjóta rjúpur er það hakk og spaghettí.

Besti drykkur?
Vatn. Ef við erum að tala um drykk í pakkningum þá er það Klaki í dós.
Ef þú hefðir spurt mig fyrir áratug hefði ég líklega sagt Guinness.

Nammi eða ís?
Brynjuís.

Kók eða pepsí?
Hvort tveggja er viðbjóður.

Fallegasti staðurinn?
Akureyri. Jú, og eldhúsið mitt.

Hvað er skemmtilegt?
Spila á gítar.

Hvað er leiðinlegt?
Vesen. Sérstaklega óþarfa vesen.

Hvaða skemmtistaður?
Ölhúsið.

Kostir?
Mér finnst ekkert sérstaklega gaman að telja upp einhverja kosti við mig sjálfan. Ég er samt sjaldan með óþarfa vesen, sem er ótvíræður kostur, og get haldið uppi ágætis stuði ef ég er með gítar framan á mér. Svo er ég alla jafna stundvís – ég var það ekki hér í eina tíð samt.

Lestir?
Ég get verið fljótur upp í skapinu – og niður aftur reyndar líka. Svo get ég algerlega dottið út og tekið nákvæmlega ekkert eftir því sem er í gangi í kringum mig, en það skrifast líklega á einhverja ógreinda og ómeðhöndlaða skammstöfun.
Svo er ég oft og tíðum alls ekki nógu duglegur að sinna vinum og fjölskyldu.

Hver er fyndinn?
Eddi sonur minn er líklega fyndnasti maður sem ég þekki. Svo verð ég að nefna Rögnvald Gáfaða á Akureyri og Tómas heitinn Tómasson bassaleikara.

Hver er leiðinlegur?
Þessa stundina finnst mér Pútín frekar leiðinlegur, hann er nefnilega með mikið óþarfa vesen þessa dagana og það finnst mér leiðinlegt (eins og kemur fram í svari við fyrri spurningu).

Mestu vonbrigðin?
Vonbrigðin í lífinu eru óteljandi og sum þau mestu reyndust upphafið að einhverju stórfenglegu. Ég verð að fá að svara þessu þegar ég er dauður og lít til baka. Vonandi er það samt ekki alveg á næstunni.



Mynd: Maggi Gnúsari

Hver er draumurinn?
Ætli stærsti draumurinn sé ekki að verða gamall, líta til baka og geta sagt með hreinni samvisku að maður hafi ekki klúðrað þessu blessaða jarðlífi, mögulega reynt að gera þennan heim aðeins skárri á einhvern hátt.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Eignast fleiri skemmtilega vini. Fátt sem toppar það.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Nei. Svo eru markmiðin í lífinu þannig að strax og einu er náð þá koma önnur. Misstór og smá. Ef það eru engin markmið þá er lítið gaman.

Vandræðalegasta augnablikið?
Ég get ekki gert upp á milli, en það er örugglega af nógu að taka!

Mikilvægast í lífinu?
Strákarnir mínir.

Ingvar skorar á Arnar Friðriksson, þjáningabróður sinn í trúbadorstarfinu, að taka næsta slag.



Nautapottréttur

Fátt er betra en að snæða á sjóðheitum pottrétti á meðan haustlægðir æða og mæða á gluggunum. Hér er uppskrift af staðgóðu og meinhollu nautagúllasi sem fleytir þér í gegnum mestu vindana. Uppskriftin hentar fyrir um það bil fjóra.
Verði þér að góðu!

Hráefni:

600 g nautagúllas
150 g tómatpúrra
1 stk. laukur
1 stk. paprika
5 stk. gulrætur
200 g rjómaostur
200 ml matreiðslurjómi
Kryddið eftir smekk með salti, pipar, karrý, paprikukrydd, chili og krafti
Ferskur kóríander til skrauts

Aðferð:

1.
Skerið grænmetið í strimla.
Byrjið á að steikja laukinn á meðalhita upp úr olíu eða smjöri á pönnu uns hann mýkist. Bætið því næst gulrótunum og paprikunni á pönnuna og kryddið. Steikið þangað til grænmetið er mjúkt.

2.
Léttsteikið kjötið á pönnu eða í steikarpotti þangað til yfirborð þess hefur náð brúnum lit.
Bætið tómatpúrrunni, rjómaostinum og matreiðslurjómanum við á pönnuna og hrærið vel.
Hellið grænmetinu saman við og kryddið réttinn til með salti, pipar, paprikudufti og krafti.

3.
Látið malla á vægum hita í 40-60 mínútur. Berið fram með góðu meðlæti til dæmis salati, soðnum hrísgrjónum og/eða góðu brauði.

Tilboðin gilda 10. - 13. nóvember



11.11 Singles' Day

afsláttur 50.820 krónur

SIGURLAUG, kaldi potturinn okkar, í burðargrind, óklæddri (h100 x b140 cm), **á sérstöku „SINGLES' DAY" tilboði!**

Fullt verð 231.000 kr.

Tilboðsverð 180.180 kr.





afsláttur 22%

Úrval aukahluta með 11-44% afslætti

Nokkur dæmi hér fyrir neðan

Algjör slökun!

Fljótandi „hengirúm" í pottinn og laugina - eða með í töskunni til Tene



afsláttur 22%

Fljótandi „hengirúm". Margir litir
Verð frá **2.652** kr. (áður 3.400 kr.)



afsláttur 44%



Hitamælir
(appelsínugulur)
Verð **1.680** kr.
(áður 3.000 kr.)

afsláttur 33%



Vatnsheld spil
- margar gerðir
Verð frá **1.977** kr. (áður 2.950 kr.)



afsláttur 22%

Bursti
130 og 150 cm skaft
6.162 kr. (áður 7.900 kr.)



afsláttur 33%

UNO vatnsheld spil
2.338 kr. (áður 3.490 kr.)



afsláttur 22%

Vönduð plastglös
Ýmsar stærðir og nokkrir litir
Verð frá **768** kr. (áður 985 kr.)

NORMX

Opið mánud. - fimmtud. 10-18 og föstud. 10-17.

NORMX · Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Síðast, en ekki síst

Brynjar Birgisson



Ég var seinn til þess að fá mér bílpróf miðað við vini mína. Ég var 27 ára gamall, þannig að flest mín ferðalög frá 13 ára aldri til 27 ára fór ég gangandi, hjólandi eða í strætó. Eftir að hafa verið með bílprófið í átta ár tel ég mig geta lagt dóm á samgöngumenningu þjóðarinnar.

Við erum öll aular.

Sérstaklega Jói í Múlakaffi, sem drap mig næstum því á Reykjavegi með jeppanum sínum fyrir stuttu.

Það er alveg sama hvort sem þú ert hjólandi, gangandi, keyrandi, á rafhlaupahjóli eða í strætó. Þú ert auli. Börn eru líka aular, en það eru þroskaástæður fyrir því svo þau sleppa við þá gagnrýni sem fullorðnir aular fá.

Bílar

Bílstjórar eru sérstök týpa af umferðaraulum vegna þess að þeir eru gjörsamlega ómeðvitaðir um sjálfa sig og þá hættu sem þeim fylgir. Algjört Palli er einn heiminum heilkenni. Ef það er ekki bíll sem er beint fyrir framan nefið á þeim þá gæti það allt eins ekki verið til. Rautt ljós - ekki til. Stoppmerki - ekki til. Barn að labba yfir götu - ekki til. En það sem er einstakt við bílstjóra er að þeir virðast algjörlega ófærir um að finna lögleg stæði eða einfaldlega of latir til þess. Skýrasta dæmi þess er þegar viðburðir eru haldnir í Laugardalshöll. Þá virðist vera betra að leggja ofan á barn í hjólastól frekar en við Laugardalsvöll.

Hjól

Hjólreiðaaular eru snobbaða fólkið í umferðinni. Aldrei mun hjólreiðamaður viðurkenna að slys sé hjólreiðamanni að kenna. Það er alltaf bílum kenna. Þó að hjólreiðamaður hjólaði á gangandi vegfaranda á tómu engi í Fellabæ á Austurlandi þá myndi hjólreiðamaðurinn reyna kenna Range Rover-eiganda í Garðabæ um. Hjólreiðaaular eru meira að segja vísir til að skemma bíla viljandi.

Rafhlauphjól

Sá hópur sem á sitt eigið hlaupahjól virðist vera sama hvort það lifi daginn af og yfirfærir þá hættu yfir á annað fólk í umferðinni. Ég veit ekki hversu of ég hef verið að labba á breiðri gangstétt þar sem auli á rafhlaupahjóli keyrir utan í öxlina á mér. Alltaf skal það líka vera auli á stóru, svörtu hjóli sem kemst á 60 km hraða. Auðvitað hlaða aularnir svo hjólin inni og kveikja í húsum. Svo eru það Hopp-aular sem eru sídrukknir og stórslasa sig. Á meðan hlær fyrirtækið alla leið í bankann án þess að þurfa að bera neina ábyrgð á þessum forljótu hjólum.

Gangandi

Fólk sem býr í einu dimmasta landi heims hefur tekið þá ákvörðun að þegar það gengur milli staða sé best að klæðast eingöngu svörtu. Það er svo steinhissa þegar bíll keyrir á það hlaupandi yfir götu með 80 km hámarkshraða í svartnætti. Þvílíkir aular.

Strætó

Aularnir í strætó er sennilega minnstu aularnir, en samt aular af því að það er ekki hægt að treysta á að þeir mæti á réttum tíma. Það eru líka aðeins aular að láta bjóða sér upp á þessa þjónustu. Ef allt væri eðlilegt væri framkvæmdastjóri Strætó löngu búinn að segja af sér fyrir þá skömm sem Klapp-appið er. Heppilegt fyrir hann að notendurnir eru aular.

Þar að höfum við það.

Ég er auli, þú ert auli og Jói í Múlakaffi er auli.

EIGÐU GÓÐAN HÁRDAG ALLA DAGA

ghd
good hair day



BEAUTY BAR

511 1313

Kringlan


ARC'TERYX
ARC'TERYX
FJALLA
KOFINN
Fylgir þér alla leið
Hallarmúli 2 I s: 510 9505 I fjallakofinn.is